

我是妈妈最珍视的小宝贝，
她用身体里的营养，
为我酿造了香甜的奶水。



饿了，尿了，哭了……

我变着花样吸引妈妈的注意，
感受妈妈的疼爱。





我最爱喝 妈妈的奶

开奶、催奶、追奶
全母乳喂养攻略

周忠蜀 / 编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

我最爱喝妈妈的奶：开奶、催奶、追奶全母乳喂养攻略 / 周忠蜀编著.

-- 北京：电子工业出版社，2017.5

（孕育幸福事·家庭育儿难题系列）

ISBN 978-7-121-31094-2

I. ①我… II. ①周… III. ①母乳喂养—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第053892号



逗号张文化创意
13910136213

全案策划

策划编辑：牛晓丽

责任编辑：夏平飞

特约编辑：王 炜

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：5 字数：160千字 彩插：1

版 次：2017年5月第1版

印 次：2017年5月第1次印刷

定 价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：QQ 9616328。

前言

推出手术室，最初的喜悦过后，筋疲力尽的妈妈要开始面临身体的种种不适，顺产的妈妈大多逃不过侧切一刀，剖宫产的妈妈更是要忍受术后伤口的剧痛。然而，为了宝宝的口粮，护士会教你没完没了地催奶，奶奶、姥姥看着宝宝饿得哇哇哭也会言语催促，疲惫的妈妈更是一心想着下奶。

奶水没下来时看着宝宝饿得哇哇哭，妈妈也常常急得哭，原以为奶水下来就万事大吉了，却不料涨奶的疼痛更是如同酷刑……而这一切只是开始。一旦你选择了母乳喂养，生活就开始变得极度不自由，每隔2小时要喂一次奶，再也睡不了一个整夜觉；为了奶水更有营养，甚至要放弃自己最爱吃的很多食物，一切的一切都得优先考虑这个横空出世、嗷嗷待哺的小家伙。

喂奶的日日夜夜，妈妈内心装着如此多的小心愿，好好逛一次街，好好看一场电影，好好出去旅游一次，哪怕是短途游……皆因小儿子的到来，全都成了奢望，妈妈也会抱怨，真希望把他塞回肚子里去。然而，听到宝宝咕嘟咕嘟吃奶时的声音如此动听，看到宝宝熟睡时唇边泛起的笑容如此迷人，每一位妈妈内心深处想的一定是：“一切都值了。”

这，就是伟大的母爱，即使忍受着那么多的剧痛，付出那么多的努力，也要给宝宝最好的营养——母乳！







目录

- 11/让宝宝顺利吃上第一口母乳
- 12/最适合宝宝的食物是母乳
- 14/开奶前是否给宝宝喂代乳品，要看情况
- 16/不要过度清洁乳头，有菌喂养有好处
- 17/吃了初乳的宝宝拥有更强的免疫力
- 18/宝宝的吸吮能刺激乳房尽早下奶
- 20/宝贝，可以吃奶啦
- 22/两大开奶妙方，缓解乳房肿胀
- 24/正确的哺乳姿势让喂奶更轻松
- 26/剖宫产妈妈怎样喂奶更轻松
- 27/妈妈乳头偏大也可以顺利喂养
- 28/乳头内陷或扁平的妈妈怎么母乳喂养
- 29/宝宝喝奶时嘴角漏奶是怎么回事
- 30/新妈妈的哺乳“装备”
- 31/早产儿的母乳喂养要点
- 33/这样喂，宝宝不吐奶、不呛奶，吃得饱
- 34/按需哺乳逐渐过渡到按时哺乳
- 35/搞懂“奶阵”是个啥
- 36/宝宝饿了的三种表现
- 37/宝宝吃饱了的N种表现
- 38/怎样判断母乳是不是充足
- 39/让宝宝前奶、后奶都吃到
- 40/不要宝宝一哭就喂奶
- 41/母乳喂养得好不好，看指标就知道
- 42/妈妈的乳头很香甜，宝宝含着不放怎么办
- 43/学会巧妙拉出乳头
- 44/如果宝宝不愿意吸妈妈的乳头
- 46/宝宝“吃偏奶”要及时调整
- 48/不要让宝宝含着乳头睡
- 49/哺乳时这些事情最好别做
- 50/宝宝吐奶有轻有重，区别对待好得快
- 52/避免宝宝呛奶的五个要点
- 53/新手爸妈学拍嗝
- 54/双胞胎宝宝只靠母乳喂养也能吃饱
- 55/母乳喂养的宝宝需要补充维生素D
- 56/为什么吃母乳后宝宝总拉肚子
- 57/哺乳期需要给宝宝喝水的N种情况



59/做一只高产、高质的称职“奶牛”

- 60/产后“催奶”不要太着急
- 61/哺乳妈妈的“催奶”营养饮食
- 62/哺乳妈妈的饮食禁忌
- 64/爱吃肉的妈妈要小心宝宝便秘
- 65/哺乳期妈妈应该适量吃盐
- 66/乳房不胀了是不是奶水不够
- 67/奶水总是排不空，要挤出来吗
- 68/妈妈心情好、睡得香，奶水也会更充足
- 69/生气后奶水会有毒吗
- 70/3个妙招解决涨奶之痛
- 72/暂时性缺奶不要急着加配方奶
- 74/夜间哺乳的5个贴心建议
- 76/宝宝突然厌奶不用愁
- 77/公共场合喂奶，这样做免尴尬
- 78/这些情况，妈妈需暂停或减少哺乳
- 80/哺乳妈妈的性生活要注意避孕
- 82/普通感冒的妈妈也可以坚持哺乳
- 83/胸部整形的妈妈选择母乳喂养要慎重
- 84/顺利实现重新泌乳
- 85/吸奶器并不适合月子里使用
- 86/母乳喂养的7个误区

89/这样做，乳房不松弛、不下垂，更健美

- 90/选择合适的哺乳文胸
- 92/如何预防哺乳后乳房变形、萎缩
- 94/适合哺乳妈妈塑造完美乳房的妙招
- 96/这些食物吃了下奶又丰胸
- 98/下奶与丰胸两不误的美食推荐
- 100/宝宝长牙后总咬妈妈的乳头怎么办
- 102/乳头上出现“白点”是怎么回事
- 104/乳房一大一小要重视
- 105/招惹乳腺炎的N个习惯，你占了几个
- 106/急性乳腺炎的症状及防治方法
- 107/患了乳腺炎也可以给宝宝喂奶
- 108/乳房里有硬肿是奶水淤积了





111/“背奶”上班，你也能做到

112/让宝宝适应奶瓶是“背奶”成功的第一步

113/正确挤奶让“背奶”省心又省力

114/“背奶”需要准备哪些物品

116/每天喂养的时间要与妈妈的上班时
间相匹配

117/一定要每隔3小时挤一次奶吗

118/挤出的奶水怎么储存与解冻

120/积极应对上班后奶水减少

121/上班时漏奶巧化解

122/职场“背奶”妈妈的营养餐

124/夏天高温，怎样让宝宝喝到更新鲜
的母乳

125/职场哺乳妈妈不要为了体形刻意
节食

126/职场哺乳妈妈可以健康瘦身

128/职场妈妈要把运动贯穿到生活中

131/循序渐进结束母乳喂养：辅食—断奶—回奶

132/母乳到一定时候就没营养了吗

134/适时添加辅食，宝宝的营养更全面

136/宝宝会发出要吃辅食的信号

137/奶和辅食怎么合理安排

138/喂辅食后再补充奶

139/配方奶不能代替婴儿米粉作为辅食

140/添加辅食后如何应对宝宝不爱吃奶

141/这几种情况下不宜断奶

142/想办法先断掉宝宝的夜奶

144/妈妈宝宝都喜欢的断奶方式——自
然断奶

146/断奶不要反反复复

147/断奶阶段减少和妈妈接触的时间

148/避免传统的激烈断奶方法

149/断奶后仍然要保证奶类食物摄入量

150/断奶有可能引起宝宝营养不良

151/宝宝断奶后的饮食要点

152/有效回奶很重要，掌握这些就够了

153/微量元素制剂该补不该补

155/附录

155/常见蔬菜水果属性

156/哺乳期用药安全

158/哺乳期妈妈服用药物时的哺乳方
法表



让宝宝顺利吃上第一口母乳

随着一声响亮的啼哭声，
宝宝诞生了，
幸福的泪水情不自禁地滑落妈妈的眼角，
护士把处理干净的小宝贝抱到妈妈怀里，
不久之后，小家伙开始哭泣，
原来他饿了，想要吃。
看，他张着小嘴四处寻觅，
而妈妈要做的就是配合他，
让他顺利地吃上最香甜的母乳。



我的小肚子已经饿得咕咕叫了，要吃妈妈的奶，妈妈你准备好了吗？

最适合宝宝的食物是母乳

生产完毕，虽然很疲惫，但是妈妈常常并不困倦，新生命的到来让妈妈内心充满了雀跃的欣喜与柔软的爱意。不多时，护士就会将擦洗干净的宝宝抱来，让他贴在妈妈胸前，并指导新妈妈接下来的母乳喂养。

相信每一位新妈妈如果没有母乳喂养禁忌症，都会尽最大可能给宝宝哺喂母乳，因为妈妈想给宝宝的，一定会是最好的，而对宝宝来说，最理想的营养来源就是母乳，其他任何食物都不能等同。

母乳容易被吸收利用

新生宝宝的消化吸收能力很弱，母乳中的各种营养无论是数量比例，

还是结构形式，都是最适合宝宝食用的。母乳中的蛋白质比牛奶中的蛋白质更易消化，母乳和牛奶中均含有铁，母乳中的铁 50% 可被吸收，但牛奶中铁的吸收则不足一半。

母乳不容易引起过敏反应

新生宝宝的肠壁通透性大，容易引起过敏反应，但宝宝不会对母乳过敏。除此之外，母乳喂养还能保护宝宝不对其他食物过敏，减少引起其他过敏的概率。

喂母乳可以让宝宝免疫力更强

母乳能为宝宝提供丰富的活性免疫因子。当宝宝受到病菌或病毒侵袭时，妈妈能通过奶水将免疫白细胞和免疫球蛋白传递给宝宝，因此，母乳喂养能增强宝宝的免疫功能及抗病能力，保护宝宝少得病，身体更健康。

- 新妈妈要注意了，宝宝出生后的第一口食物就应该是母乳。



Tips

如果宝宝的第一口食物是奶粉，宝宝会对奶嘴和奶粉的味道产生记忆，可能导致宝宝之后拒吃妈妈的乳头，或者拒吃母乳，不利于母乳喂养。另外，奶瓶吸吮起来相对容易，宝宝开始吸吮了奶瓶，之后再吸吮妈妈的乳头时就会偷懒，不用力吸吮，不利于妈妈开奶。

母乳的分泌量与宝宝的进食量是一致的

新妈妈的奶水分泌量较少，而新生宝宝的胃容量也小，母乳正好能满足宝宝的需要。如果喂给宝宝的第一口食物是奶粉，极有可能给宝宝喂食了超出其自身需要的奶量，久而久之就容易形成肥胖儿。



喂母乳有助于宝宝面部肌肉的锻炼

比起吃奶瓶，吃母乳对宝宝来说显然需要更大的努力，宝宝在吸吮母乳时，可以更好地锻炼面部肌肉，有助于面部正常发育。

母乳喂养会让母子感情更亲密

母乳喂养过程中，妈妈与宝宝有十分珍贵的交流，妈妈的眼神和宝宝的眼神对视，可以让宝宝感觉来自妈妈的爱意，同时，由于宝宝频繁地与妈妈的皮肤接触，受到照料与呵护，对宝宝的心理与社会适应性的发育都有好处，这种母子之间特有的亲密也会让妈妈对宝宝的母爱更浓郁。

除了奶粉，水和葡萄糖水也会被当作宝宝的第一餐。水可以用小勺给宝宝喂一点，帮助宝宝排出胎便。葡萄糖水因会影响宝宝味觉，让宝宝对甜食产生依赖，所以不宜喂食。

让宝宝顺利吃上第一口母乳

开奶前是否给宝宝喂代乳品，要看情况

新妈妈一般在产后 2~3 天才下奶，剖宫产的妈妈可能下奶时间会更晚一点，看着宝宝拼命地吸吮乳头却还是饿得哇哇大哭，最心焦的莫过于毫无经验的新妈妈了。

医生护士常常会有不同的说法，有些会再三叮嘱新妈妈以及陪护的家人，在开奶前不要给宝宝喂代乳品，不管有没有下奶，让宝宝吸吮妈妈的乳头就可以了。还有些会跟新妈妈说，如果奶没下来，宝宝又哭得凶，不妨先喂点温开水或者配方奶，以防宝宝出现低血糖影响健康。诸多建议常常让新妈妈不知该听哪个好，更何况，家里长辈也会不停施加压力。

新生儿 2~3 天不吃也能保持健康

新生儿在出生后的 2~3 天时间里，不吃东西也能保持健康，因为他们在出生前就已经在身体里储存了足够的能量供他们消耗直到母乳下来。而且在宝宝吸吮的过程中，妈妈多少还是会分泌一点奶水的，宝宝的胃容量也很小，通过频繁的吸吮可以满足喂奶需要。

产后 3 天还没下奶怎么办

产后 3 天仍然没有下奶的情形也不少见，如果新妈妈暂时没有母乳或者确实量很少不能满足宝宝的需要，只能在吸吮母乳后，再用勺子喂配方奶粉。

由于新生宝宝的消化功能非常弱，不能消化全奶，通常最初的 3 天喂 1/3 奶（多加 2 倍水），接着的 4 天喂 1/2 奶（多加 1 倍水）。新生宝宝的胃容量也小，最初一周每顿最多能喝 30~60 毫升；隔 2 小时左右喂一次，一昼夜喂 10~12 次。一旦母乳量足够，完全可以改为纯母乳喂养。

Tips

建议入院时在待产包里备一小罐口味清淡的奶粉，以防万一。因为生产后会有 3~7 天的时间是在医院度过的，有的医院可能会给新妈妈提供小份的试用装奶粉，而这些试用装奶粉一般口味偏甜，会让新生儿宝宝吃后就喜欢上，从而影响母乳喂养。

有两种情况须要喂代乳品

下奶前给不给宝宝喂母乳以外的食物不可一概而论，要看宝宝的表现。如果宝宝出生后体重下降大于出生时体重的 7% 时，需要额外添加配方奶；如果宝宝每次吸吮完母乳后就开始哭闹，不论采取何种方式都无法安抚，甚至整夜不停，喂少许开水或者配方奶时能有好转，这种情况也须要给宝宝添加代乳品。因为宝宝哭闹不止时，除了他自己休息不好，也特别影响妈妈的休息，而妈妈休息不好一样会影响下奶。

这样喂代乳品不影响母乳喂养

先给宝宝吃配方奶，往往使宝宝有饱腹感，降低宝宝对母乳的渴求，不能做到勤吸吮，吸吮不充分奶水分泌就不充分，影响早期母乳喂养成功。所以，喂代乳品一定要注意方法：

在宝宝每次吸吮妈妈乳房每侧 10~15 分钟后添加。

先用小勺喂点温开水（不要加糖或者仅加少量的糖）。

如果喝水后宝宝仍然哭闹不止，可选择口味较淡的奶粉冲调后喂宝宝喝点（10~20 毫升）。



不要过度清洁乳头，有菌喂养有好处

产后新妈妈都会多汗，比起平常，妈妈会觉得自己特别“脏”，为了给宝宝洁净的奶水，常常用消毒用品清洁乳头，这种做法是不可取的。

母乳喂养是有菌喂养

母乳是非常干净的营养液体，但干净不代表没有细菌。宝宝在吸吮时，可以适当吃到妈妈乳头及乳头周围皮肤上和乳管内的细菌，有利于宝宝的肠道健康。这些细菌还可以帮助宝宝建立平衡的免疫系统。因此，母乳喂养是有菌喂养，不提倡在喂奶前先将乳头擦洗得过于干净。

忌哺乳前使用消毒剂清洁乳房

有些妈妈有洁癖，觉得母乳是宝宝要入口的东西，不可马虎，因此，

常常不顾专业人员的劝阻，用消毒剂对乳房消毒，这种行为应该避免，因为消毒乳房所使用的慢性消毒剂会让宝宝接触不到细菌，不利于宝宝肠道正常菌群的建立。而且，消毒剂会残留在新妈妈的乳房上，如果被宝宝食用，也会导致肠道内的细菌平衡被打乱，引起免疫功能受损。

当然，适当的清洁是必要的，建议新妈妈在母乳喂养前用温水毛巾擦洗乳房，或常规洗澡即可。



Tips

如果宝宝免疫性疾病增多，除了母乳喂养不到位外，很可能还与所处环境太过干净有关，无菌的环境会让宝宝肠道无法发育成熟，同时免疫功能也会受到影响，从而失去对疾病的抵抗能力，因此建议日常生活中不可过度消毒和清洁。

妈妈们要相信自己的宝宝，小细菌什么的都是垫脚石，会让宝宝更加强大。

吃了初乳的宝宝拥有更强的免疫力



● 看到吃了母乳的宝宝安静地入睡，新妈妈也能好好地休息了。

初乳是指新妈妈生产后 2~3 天所分泌的奶水，初乳成分浓稠，量较少，呈淡黄色，吃到初乳对宝宝的健康非常有利。

吃到初乳最大的好处是提升宝宝免疫力

当妈妈后，最焦心的莫过于宝宝生病了，让宝宝不生病，最好的方式是提升宝宝的免疫力，母乳喂养的妈妈要做到这一点其实很容易，只需要让宝宝吃到初乳就可以了。

我们知道，母乳喂养的宝宝在 6 个月内不易生病，就是因为初乳中分泌型 IgA 的免疫物质可以覆盖在宝宝未成熟的呼吸器官和消化器官黏膜的

表面上，防止大肠菌、伤寒菌和病毒等的附着和侵入，这些物质就像“小卫士”，天天守护着宝宝的健康。

吃到初乳的其他好处

初乳有通便作用

吃到初乳可促使宝宝的胎粪早日排出。因胎粪含有大量胆红素，其中 50% 能被肠道重吸收，而初乳能减少高胆红素血症发生的机会并减少宝宝黄疸的发生。

防止宝宝发生过敏反应

初乳中含有生长因子，能促进小肠绒毛成熟，阻止不全蛋白代谢产物进入血液，防止发生过敏反应。

Tips

那么，可以额外给宝宝喂一些市面上出售的牛初乳吗？事实上，卫生部明令禁止牛初乳用来加工婴幼儿配方食品，因为牛初乳的物理性质、成分与正常牛奶不一样，产量低，质量也不稳定。所以，为了宝宝健康，妈妈不可盲目添加。

宝宝的吸吮能刺激乳房尽早下奶



新妈妈产后应该尽早让宝宝吸吮自己的乳头，同时还要保持一定的频率，不可因为疲惫而小小地偷懒，因为早吸吮、勤吸吮可以促使妈妈尽早开奶，同时促进奶水的分泌量增加。

宝宝吸吮可帮助妈妈建立催乳和排乳反射

宝宝尽早吸吮可以帮助妈妈尽早建立催乳和排乳反射，促进奶水分泌，有利于子宫收缩。一般来说，孕妈妈怀孕 16 周后，乳房已具备泌乳的能力，但是它受到体内胎盘泌乳素和孕酮等物质的抑制，所以大多数孕妈妈在产前并无奶水流出。分娩后，随着胎盘的排出，那些抑制因素虽然被解除，但是只有通过宝宝的吸吮，才能使奶水大量分泌而出。



尽早吸吮是多早

生产完毕，新妈妈和宝宝刚刚度过一个艰辛的历程，都很疲劳，应稍作休息，休息时间长短因人而异。

一般在宝宝出生后的半小时内，当脐带一断，擦干净宝宝身上的羊水和血迹后，护士会马上让他裸体趴在妈妈的胸前。静伏数分钟后，宝宝会抬起头来寻找新妈妈的乳头。从静伏到开始寻觅乳头这个过程，有的宝宝仅 15~30 分钟，但有些宝宝却有 3~5 个小时那么长，妈妈静静等待就可以，重要的是不能着急，着急会使母乳分泌减少。

当宝宝开始吸吮时，医护人员会帮助宝宝含住妈妈的整个乳头及乳晕。这就是一般所称的早吸吮，这样的接触和吸吮，最好能持续 30 分钟以上。

频繁吸吮很必要

宝宝频繁吸吮，一方面可以刺激妈妈奶水的产量，以满足自己快速生长的需要。另一方面，还可以帮助妈妈疏通乳腺管，乳腺管畅通可以有利奶水较通畅地流出，避免涨奶引起过分痛苦。



但对新妈妈来说，让宝宝频繁吸吮这件事情不像看起来那么轻松，最初的欣喜慢慢退去，疲惫开始袭来，对新妈妈来说，此时唯一的念头就是不被打扰地好好睡上一觉。然而，下奶的重任才刚刚开始呢，这个时候，新妈妈别忘了每隔 1~3 小时就得哺乳一次，每次时间尽量长，一直到宝宝自动吐出乳头为止。宝宝即使吸不到很多奶水，也会在吸吮中找到安全感。

要注意，顺产妈妈最好调整出一个合适的位置，避免压迫到侧切的伤口，然后坐起来哺乳，剖宫产妈妈可以在家人或护工的帮助下躺着哺乳。

母乳的质与量会随时间变化

产后母体内的激素水平发生变化，乳房开始分泌奶水。随着时间的变化，泌乳有一个逐渐的质与量的变化，母乳的这种质与量的变化，正好适应了宝宝的消化吸收以及身体需要。宝宝频繁的吸吮，有利于促进母乳的这种变化。

随着时间的变化，妈妈的奶水也会有不同的名称，见下表。

产后 2~3 天	初乳
产后 4~10 天	过渡乳
产后 11 天~9 个月	成熟乳
产后 10 个月以后	晚乳

宝贝，可以吃奶啦

哺乳是妈妈与宝宝特有的亲密接触，有了充分的准备，第一次哺乳的经历会给妈妈和宝宝留下最美好的记忆。

1. 用温水清洁双手。



2. 用温热的毛巾擦拭乳房（母乳是有菌喂养，不必每次喂奶前都擦拭）。



3. 选择适合自己的哺乳姿势（具体哺乳姿势请看本书第24页）。（此处用最简单的“摇篮式”）



4. 引起宝宝吮吮反射——用乳头轻轻抚弄宝宝的嘴唇，让宝宝完全把小嘴张开。



5. 让宝宝含住乳头和乳晕——宝宝的头部稍向后仰，乳房可以接触宝宝的鼻子，但不能堵住宝宝鼻孔；妈妈同时要温柔地看着宝宝。



6. 吸完一侧乳房后换另一侧（单侧乳房的吸吮时间以宝宝不疲劳、妈妈乳头能承受即可）。



7. 让宝宝缓缓吐出乳头——妈妈可用一个手指轻轻按压宝宝嘴角或者下巴，使乳头从宝宝嘴中脱出，不可强行扯出，否则易使乳头受伤。



8. 宝宝吃饱之后，为了预防宝宝吐奶，需要给宝宝拍嗝（拍嗝方法请看本书第 53 页）。



两大开奶妙方，缓解乳房肿胀

“开奶”并不是“催乳”，它有着独特的定义。民间讲的“开奶”也就是产后泌乳，以便让新生宝宝吃到母乳；而所谓“催乳”就是已经开奶后，通过使用各种适当的方法使母乳增多，让宝宝吃饱。

不少妈妈在产后会遭遇这样的状况，乳房肿胀，但是奶水却迟迟不能下来，宝宝也吸吮两口就不吸了，胸口像揣着两块滚烫的石头，感觉别提多痛苦了。

在医院时，会有专业的开奶师不时过来询问需不需要开奶服务，但是收费都不菲，大城市开奶师的价格一般是1小时500元左右，中小城市的收费大概是每小时300元的样子。这笔花费其实完全可以省下来。

Tips

如果开奶成功，奶水能顺利下来，妈妈也可以用温热的毛巾，每次宝宝吸奶前热热地敷一下，这样奶水会更充裕流畅。

热敷法开奶

将干净的毛巾在37~40℃的水中完全浸透后略加拧干，如果没有温度计，可以用手肘部试试水温，跟体温差不多或者略热即可。有些妈妈会误以为毛巾越热效果可能越好，其实不是这样的，在乳腺未通之前，用太热的毛巾敷乳房，可能造成乳腺管管壁的血流微循环速度加快，血管充血的状况会因高温热敷而越发加剧。

1 用温热的毛巾由乳头中心往乳晕方向成环形擦拭，沿一个方向擦拭即可，可根据顺手与否选择顺时针或逆时针方向。

2 两侧轮流热敷，热敷时毛巾盖住整个乳房，感觉毛巾凉了时重新浸温水拧干，每侧各3~5分钟，在热敷与擦拭的过程中，奶水会自己分泌出来。

还有一种按揉法，也特别简单实用，按揉的目的是帮助乳腺疏通，妈妈可以自己操作，也可以由家人或者护工来操作。

按揉法开奶

环形按揉：双手置于一侧乳房的上、下方，呈顺时针或逆时针方向，环形按摩整个乳房 3~5 次，换侧进行。



指压按揉：双手五指张开，置于左边乳房两侧，由乳房外侧向乳头方向渐次挤压，换右边进行，每次按摩 3 分钟左右即可。



螺旋形按揉：一手托住乳房，另一手食指和中指从乳房外侧以螺旋形向乳头方向按摩，然后换侧进行，每次按摩 3 分钟左右即可。



为了宝宝能吃上母乳，每位妈妈都可以变身“女汉子”，必须赞起来。

Tips

刚刚开奶的妈妈，奶量不多，乳头娇嫩，很容易被宝宝给吸破了乳头，如果乳头有受伤、破皮、皲裂或流血的现象时，可以把奶水挤出来或者用吸奶器吸出来，也可以带上乳头保护器来喂养宝宝。

以上三种按揉法，新妈妈可以选择自己最舒适的一种操作即可。

正确的哺乳姿势让喂奶更轻松

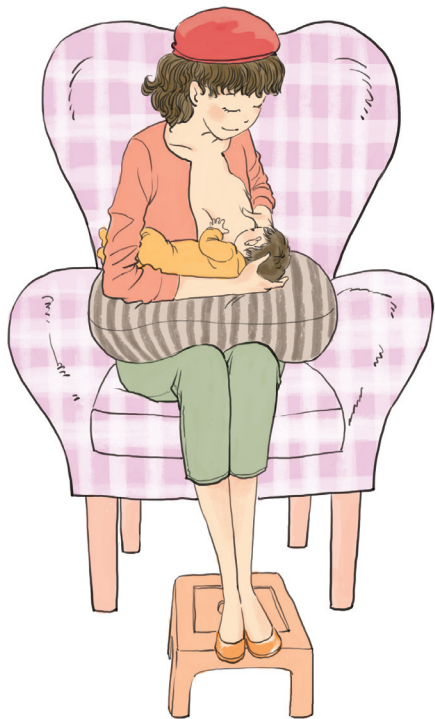
在医院时，妈妈常常会碰到很多过来人交流喂母乳时的“惨烈”瞬间，半个小时下来，腰酸背痛得仿佛身体不是自己的；宝宝把乳头吸吮得开裂了，吸一口钻心痛，看到他张着小嘴要吃心里就直打哆嗦……

其实母乳喂养对于妈妈和宝宝，都应该是一件很享受的事情，部分妈妈喂母乳时遭遇的痛，可能是因为没有掌握正确的哺乳姿势，母乳喂养时采用正确授乳姿势和含乳的技巧，是成功喂哺母乳的关键。

“摇篮式喂哺法”

——适合足月顺产宝宝的喂奶姿势

这是最传统的姿势。用一只手的手臂内侧支撑宝宝的头部，另一只手以“C”字形握住乳房。在宝宝身下垫一个垫子，让宝宝的肚子紧靠妈妈的胸部，这样就可以使宝宝轻松地吸到妈妈的奶水了。



“侧卧式喂哺法”

——适合剖宫产或会阴侧切的妈妈

妈妈在床上侧卧，将宝宝的头枕在臂弯上，让宝宝的嘴靠近乳头，最后使得嘴与乳头保持水平，妈妈再用枕头支撑住后背以及头部。这种姿势最有利于妈妈休息，对于剖宫产以及会阴侧切的妈妈来说最为舒适，只是中途注意是否要抱起宝宝拍嗝。



“橄榄球式喂哺法”

——适合较小宝宝的喂奶姿势

妈妈可以坐着或半躺着，一只手托住宝宝的头部，就像夹着橄榄球一样把宝宝夹在与哺乳乳房同一侧的胳膊下面。另一手则托住宝宝的颈部和背部，使宝宝的鼻子达到妈妈的乳头高度，双脚伸在妈妈的背后。

无论宝宝抱在哪一边，宝宝的身体与妈妈身体应相贴，头与双肩朝向乳房，嘴处于乳头相同水平位置。



剖宫产妈妈怎样喂奶更轻松

比起顺产妈妈，剖宫产妈妈在宝宝出生后头几天哺乳所要受的罪大多了。

剖宫产妈妈哺乳的困难因素

产后刀口的疼痛，会使剖宫产新妈妈对哺乳产生畏惧情绪。另外，剖宫产妈妈奶水分泌时间比顺产妈妈稍晚一些，会让新妈妈对奶水的分泌情况产生忧虑，从而感受到较大的压力。

“侧卧式喂哺法”或“半躺式喂哺法”更舒适

剖宫产的妈妈伤口疼痛几乎难以动弹，这时可以用“侧卧式喂哺法”（参考本书第 25 页），还可以尝试“半躺式喂哺法”。等新妈妈身体稍微恢复后，可以开始尝试“橄榄球式喂哺法”（参考本书第 25 页）。这几种喂奶姿势都不会压迫到妈妈的腹部，有利于伤口恢复。

半躺式喂哺法：妈妈背靠床头，并将后背垫高，找一个自己舒适的半躺半坐的姿势。把枕头、棉被等叠放在身体一侧，高度靠近乳房下缘，然后让宝宝躺在棉被上，腿朝向妈妈身后，妈妈用胳膊扶住宝宝上身，让他的胸部紧贴妈妈的胸部，嘴巴正好可以吸吮到妈妈的乳头和乳晕，就可以开始哺乳了。



妈妈乳头偏大也可以顺利喂养

妈妈乳头偏大，在吃奶时宝宝含了放，放了含，重复几次，就开始烦躁、哭闹、打挺。宝宝哭的时候，周围家人可能都会过来各种支招，这个时候，妈妈是又着急又尴尬，母子都累得筋疲力尽。那乳头偏大，妈妈应该怎么办呢？

帮助宝宝掌握吃奶技巧

其实乳头大并不是影响宝宝吃奶的主要因素，关键是宝宝没有掌握吃奶技巧，吃奶的时候上下牙床不知道怎么咬住乳头，因此急得哇哇哭。

宝宝需要学会的是如何把嘴张大，只要看看宝宝哭泣时张开的嘴，妈妈就会知道，乳头是不可能大过宝宝嘴巴能张大的程度的。在喂奶时，妈妈注意用食指和中指夹着乳头帮忙塞进宝宝嘴里，防止乳头脱出来，几天后宝宝适应了就可以了。



如果还是不能成功，妈妈可以向医生或护士咨询这一问题，以便确保宝宝能得到正确的帮助。



借助奶嘴

有些过来人会建议乳头过大的妈妈使用奶瓶上的硅胶奶嘴，虽然麻烦一点，但也不失为一个好办法。

- 1 妈妈洗干净双手，洗净硅胶奶嘴。
- 2 在奶嘴里挤进3~4滴奶水，将奶嘴贴在乳头上，轻轻按压排出奶嘴里的空气。
- 3 调整哺乳姿势，让宝宝含着奶嘴吮吸。

Tips

借助奶嘴时要注意，避免让宝宝吸入空气，一般适应3~5天，宝宝就可以不需要奶嘴了。

乳头内陷或扁平的妈妈怎么母乳喂养

大概有 10% 的妈妈会有乳头内陷或扁平的苦恼，宝宝会因为无法含住妈妈的乳头导致母乳喂养不顺利。这时，让宝宝含住妈妈的乳头是关键。

哺乳前的准备工作

首先，妈妈应该取舒适松弛的坐姿姿势，在背后垫上靠垫。然后用毛巾热敷乳房 3~5 分钟，同时按摩乳房以刺激排乳反射。在按摩的时候尽可能挤出一些奶水，使乳晕变软，继而捻转乳头引起排乳反射。这样，乳晕易连同乳头被宝宝含吮，在口腔内形成一个易使吸吮成功的“长乳头”。

利用宝宝的吸力纠正

宝宝饥饿时吸吮力强，此时应让宝宝先吸吮内陷或扁平的一侧乳头。同时选取摇篮式或橄榄球式喂哺宝宝，以便较好地控制其头部，易于固定吸吮部位。如果还是没有成功，就要借助一些“神器”的帮助了。

乳盾——乳头内陷或扁平妈妈的喂奶神器

乳盾又叫乳头保护罩，适合乳头内陷、扁平或损伤的妈妈。使用时可以遵循下面四个步骤：

- 1 选择一个柔软硅胶材质的乳盾，将乳盾清洁消毒。
- 2 热敷或者按揉乳房，令乳腺畅通，刺激母乳分泌。
- 3 挤掉乳盾里面的空气，在乳盾内侧挤 3~4 滴奶水。
- 4 把乳盾贴在乳头上，再让宝宝吃奶。



Tips

以上方法只要坚持，保持耐心，一定会成功，切忌用吸奶器吸出奶来用奶瓶喂给宝宝吃，因为橡皮奶嘴吸吮时不用费太大力气，会让宝宝更加拒绝妈妈的乳头。

宝宝喝奶时嘴角漏奶是怎么回事

不少妈妈在喂奶时发现，宝宝每次吃奶的时候都会从嘴角流出奶，一般是在吞咽的时候流，有时还喷出一大口。为了防止漏出来的奶水弄湿衣服，有些妈妈用一块小纱布放在宝宝脖颈处，可漏出来的奶水常常将纱布湿透，这真是一件让人烦心的事情，该怎么应对呢？

调整喂奶姿势

在喂奶时，妈妈最好能倾斜 45° ，让宝宝的脸对着乳房，保证宝宝的嘴含住大部分的乳晕。

用食指和中指夹住乳晕

宝宝喝奶时嘴角漏奶常常是因为妈妈奶水多，奶水下来得比较急，宝宝来不及吞咽。为了防止这种情况，在喂奶的时候，妈妈需要用一只手的食指和中指呈剪刀状夹住乳晕处，这样可以减缓奶水流出的速度。

避免宝宝含着乳头睡觉

宝宝含着乳头睡觉时，会发生睡着了还在吸奶的情况，这样，没吞的奶就容易漏出，妈妈要注意不能让宝宝含着乳头睡觉。

Tips

几乎所有哺乳妈妈都会碰到这种情况，在宝宝吮吸一侧乳房时，另一侧乳房开始漏奶，并且很快就把衣服弄湿，这种情况是很正常的，因为乳腺管是相通的，这个时候，妈妈可以用干净纱布或者防溢乳垫放在另一侧乳房处，以防漏湿衣服，待哺乳完毕再抽出纱布或者乳垫即可。



新妈妈的哺乳“装备”

一些哺乳用品的发明，对妈妈顺利实现母乳喂养帮助非常大，下面我们给妈妈们盘点几款好用的哺乳用品，在准备待产包的时候就可以备上哦！

防溢乳垫

防溢乳垫分为一次性的和棉质的，妈妈可以根据自己的喜好选择。建议一次性的乳垫一次可以准备一包，大概 24~36 片，以后看使用量再购买；棉质可重复使用的准备 4~6 对，记得勤洗勤晒。



哺乳内衣

哺乳内衣柔软无束缚感，穿起来感觉非常柔软舒适，开口式设计，妈妈可以只露出乳头哺乳，防溢乳垫便可以插在哺乳内衣里。建议至少买 3 件换洗。



可调节夜灯

宝宝夜间经常要醒来喝奶，所以，夜灯必不可少。建议妈妈选择挡位可调节的夜灯，伴睡照明、给宝宝喂奶、起夜等可以调到不同挡位，可以选购 1~2 个备用。



哺乳枕

使用哺乳枕能极大地减轻妈妈的手臂压力，同时，宝宝在吃奶时，臀部可以贴坐在枕面的凹窝上，会更有安全感、舒适感。建议妈妈买那种带枕套的，这样脏了可以只洗枕套，更方便晾干，1 个即可。



乳盾

乳盾又叫乳头保护罩，模拟乳头的外形设计，用医用硅胶制成，可以帮助乳头扁平、凹陷的妈妈，以及因为哺乳时乳头破裂疼痛的妈妈更好地实现母乳喂养。并不是所有妈妈都需要，建议买 1 个即可。





早产儿的母乳喂养要点

早产儿体质差，若不注意喂养则容易造成宝宝营养不良，使生长发育受到阻碍。

尽早喂养

主张尽早喂养早产儿。生活能力强的宝宝，可在出生后 4~6 小时开始喂养；体重在 2000 克以下者，应在出生后 12 小时开始喂养；情况较差者，可推迟到 24 小时后喂养。由于早产儿的保温非常重要，体重低于 2000 克的宝宝需要睡暖箱，有专门的护士会每隔 2~3 小时给宝宝喂一次配方奶，妈妈暂时不用担心他的喂养问题。

少量多次

喂奶应少量多次，以母乳为优，喂奶后要让宝宝侧卧，防止宝宝呛奶。无力吸奶的宝宝可用滴管将挤出的奶慢慢滴入其口中，先由 5 毫升开始喂，以后根据吸吮吞咽情况逐渐增多。

对有吸吮能力的早产儿，应尽量直接哺喂母乳。一般每 2~3 小时喂养一次。

遵医嘱补充维生素

早产儿体内各种维生素贮存量少，可遵医嘱特别添加些营养物。一般早产儿出生后应连续补充维生素 K₁ 3 天，第 4 天加维生素 C，第 10 天加维生素 A，出生 10 天后补充维生素 D，4 周后添加铁剂，并同时加维生素 E 和叶酸等。

由于宝宝存在个体差异，只要涉及营养制剂的补充，一定要遵医嘱执行，不能自行给宝宝添加。



这样喂，宝宝不吐奶、 不呛奶，吃得饱

小宝贝依偎在妈妈怀里，
咽奶水的声音“咕嘟咕嘟”，
此刻，他脸上的表情满足而陶醉，
妈妈的内心欣喜又自豪。
虽然从开奶到顺利哺乳，
妈妈经历了很多困难，
但随着各种喂奶技巧的掌握并娴熟运用，
妈妈和宝宝都进入了一个很好的适应期。

妈妈，你是不是也
被我的哭声烦到了？可不
能生我的气哦，明天我
少哭一次好不好？



从按需哺乳逐渐过渡到按时哺乳

一般来说，哺乳的时间和频率与宝宝的需求以及妈妈感到奶涨的情况有关，如果宝宝饿了，或者妈妈感觉涨奶了，常常表示有哺乳需求了。

从出生到 2 周

新生儿宝宝出生头 2 周，饮食睡眠都没有一定的规律，而且常因为力气小，没吃饱就累得睡了，不一会儿饿了又要吃。因此，在宝宝出生头 2 周，母乳喂养的时间间隔和次数应根据宝宝的饥饿情况来定，饿了就要喂，即按需哺乳。

按需哺乳完全以宝宝的需求为准，不要拘泥于是否到了预定的时间，每一位妈妈的奶水都是为自己的宝宝设置的，根据宝宝的不同需求，每次喂奶时，奶水的分泌量、浓度和成分都会有所调节。因此，按需哺乳不仅对于宝宝的生长发育有利，对于刺激奶水分泌也是非常有效的。

2 周以后逐渐过渡到按时哺乳

随着奶量供需的平衡，宝宝的睡眠时间会逐渐延长，一般 2 周左右会形成规律，这时候可逐渐过渡到按时哺乳，一般白天每 3~4 小时喂一次，夜间可 4~7 小时喂一次，一天喂 5~7 次，每次喂奶 15~20 分钟即可，最多不超过 30 分钟。

Tips

按需喂养不等于宝宝一哭就喂奶，因为宝宝啼哭的原因很多，宝宝哭了不一定是饿了。要看看是不是尿布湿了，有没有身体不舒服等原因。宝宝一哭就喂，妈妈会因得不到充足的休息而疲劳，奶水分泌也会减少。



搞懂“奶阵”是个啥

哺乳时，往往宝宝吸吮一会儿，妈妈会感觉到乳房突然间有麻麻胀胀的感觉，宝宝的吞咽速度加快，发出“咕嘟咕嘟”的响声，另一侧乳房奶水呈喷射状或快速滴水状流出，这个时候，往往就是“奶阵”到了。

Tips

由于乳腺管是相通的，一侧哺乳时，另一侧乳房的奶水也会哗哗地流，这个时候，为了避免浪费，妈妈可以用一只手的手指按压住乳头，这样可以阻止奶水继续外流。

奶阵来时要注意什么

奶阵来时，如果来不及吞咽，聪明的宝宝会吐出乳头，奶水会从乳房不停流出弄湿衣服，因此，妈妈在喂奶时要准备一块干净的防溢乳垫放在旁边备用，一旦宝宝吐出乳头，妈妈可以用乳垫按压乳头片刻，防止奶水弄脏衣服或者喷在宝宝脸上。

有的妈妈乳头奶眼多，奶阵来时，宝宝来不及吞咽又没吐出乳头，可能会引起呛咳，此时，妈妈可以用食指和中指一起夹住上下乳晕部位，可减缓流速，避免宝宝呛咳。

有时宝宝不在身边，妈妈听到别人谈论宝宝，或者听到宝宝哭泣，也会有奶阵出现，此时，妈妈可以到一個方便的地方，用手按压乳头两分钟，即可阻止奶水继续外流。



这样喂，宝宝不吐奶、不呛奶，吃得饱

宝宝饿了三种表现

我们前面说到按需哺乳就是宝宝饿了就给他喂，但是宝宝又不会说话，他通过什么方式来告诉妈妈自己饿了呢？这就需要妈妈细心观察了，一般，宝宝饿了时会有以下三种表现。

张嘴寻觅或者吸吮衣物等

觅食是宝宝天生的本领，在他清醒时，觉得饿了，便常常张着小嘴左右寻觅，或吸吮临近口边的被角、衣角、衣袖或手指等。如果妈妈用手指指尖一点一点宝宝的嘴巴，他会马上张开嘴，跟着手指转动。当妈妈把乳头送到他的嘴边时，他会急不可待地衔住乳头，满意地吸吮着。

睡眠变浅、睡梦中有吸吮动作

正在熟睡中的宝宝如果感觉饿了，将从深睡眠状态转入浅睡眠状态，时而还会短暂地睁大闭合的双眼，眼睑颤动，还可表现在睡眠中有吸吮动作。

哭泣

发出短而有力，比较有规律的哭声，中间有换气的间隔时间，渐渐急促。一般发生于妈妈未能发现和理解宝宝的上述“求食”欲望时。做妈妈的对宝宝的这种哭声比较敏感，特别是母乳喂养的妈妈，而且往往这时候妈妈乳房中的奶水也差不多涨满了。

Tips

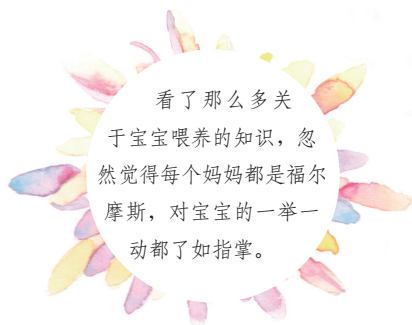
如果宝宝喂完奶后不久又出现了吸吮和觅食的动作，但是没有其他异常表现，则要考虑可能是新生儿的原始反射，并不是宝宝饿了。



宝宝吃饱了的N种表现

对不会说话的宝宝来说，他跟妈妈沟通的方式除了哭泣就只能是一些小动作了，因此，判断宝宝是不是已经吃饱，需要妈妈更为细心地观察。

如果宝宝吃完奶后，有以下表现中的任何一条，就表明宝宝已经吃饱了。



看了那么多关于宝宝喂养的知识，忽然觉得每个妈妈都是福尔摩斯，对宝宝的一举一动都了如指掌。

妈妈在喂奶前乳房丰满，喂奶后乳房较柔软。

妈妈有下奶的感觉，会感觉到2~3个奶阵。

妈妈在喂奶时会听见宝宝“咕嘟咕嘟”的吞咽声（连续几次到十几次），一段时间后宝宝开始变得漫不经心，吸吮力减弱，有一点动静就停止吸吮，甚至放下乳头，转头寻找声源。

宝宝自己吐出乳头，如果妈妈放进去，他会用他的小舌头把乳头顶出来，再放进去，还会顶出来，如果这时妈妈再试图把乳头送给他，他会把头转过去，不理睬，甚至会以哭来抗议妈妈的强迫。

宝宝的尿布24小时湿6次及6次以上；也可以观察宝宝的大便，一般吃饱了的宝宝大便软，呈金黄色糊状，每天2~4次。

在两次喂奶之间，宝宝很满足、安静。

最初3个月，宝宝体重平均每周增长180~200克。4~6个月宝宝体重平均每周增长150~180克。

Tips

一般来说，宝宝在出生后的头两天只吸2分钟左右的奶水就会饱，3~4天后可慢慢增加到20分钟左右，约每侧乳房吸10分钟。若实在不放心宝宝吃饱了没有，妈妈可以用手指点宝宝的下巴，如果他很快将手指含住吸吮则说明没吃饱，应稍加奶量。

这样喂，宝宝不吐奶、不呛奶，吃得饱

怎样判断母乳是不是充足

每次宝宝一哭，家里人就会问：“是不是饿了？”“奶水是不是不够吃啊？”这是很多新妈妈都会面临的烦恼，问得多了，便或多或少地疑心自己母乳不足，事实上，大多数自认为“没有奶”的新妈妈并非真正母乳不足。

对于母乳喂养的新妈妈来说，通常很难以一个量化的标准来判断母乳是否充足，不过，在母乳不足时，无论是新妈妈还是宝宝都会有一些反应，可以通过一些方法辅助判断母乳是否充足。

母乳不足的表现

妈妈感觉乳房空。

宝宝吃奶时间长，用力吸吮却听不到其连续的吞咽声，有时突然放开乳头啼哭不止。

宝宝吃奶时很费劲，吸吮不久便睡着了，睡不久又醒来哭闹。

宝宝小便次数少，量也少；大便不正常，正常大便应为金黄色糊状，奶水不足时，宝宝会出现大便秘结、稀薄、发绿或次数增多而每次排出量少等现象。

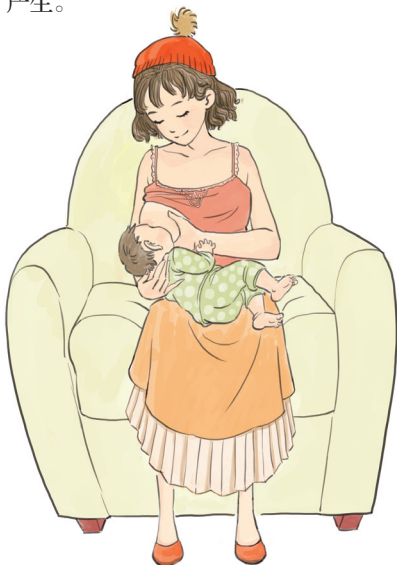
宝宝体重不增加或增加缓慢。

Tips

有时候宝宝的嘴离开妈妈的乳头，可能只是想休息一下、喘一口气，因为吸奶是很累的，我们常说“使出吃奶的力气”就是基于此，妈妈不可因为宝宝停止吸吮就停止哺乳。

母乳不足更要勤哺喂

母乳越不足越要勤哺喂，不可攒奶，因为宝宝的吸吮，能有效地刺激妈妈的激素分泌，继而促进乳房内腺体分泌奶水。另外，新生宝宝在妈妈怀内吸吮，能增加母子之间的默契，这种微妙的情感也会增加妈妈奶水的产生。



让宝宝前奶、后奶都吃到

细心的妈妈在哺乳的时候会发现，前面的奶水比较清淡，而后面的奶水变得浓稠，为了让宝宝吃到更浓的奶，有些妈妈会将前面清淡的奶水挤掉。其实这种认识是不对的。



前奶、后奶营养不同

妈妈每次哺乳，先分泌出的奶水叫做前奶，后分泌出的奶水叫做后奶，前奶、后奶营养重点不同。

前奶看上去比较稀薄、清淡，富含水分和蛋白质，尤其是水分，吃足前奶的宝宝在出生前4个月，基本上都不需要额外的补水。

后奶颜色较白，比较浓稠，富含脂肪、乳糖和其他营养素，是宝宝的热能保证，吃足后奶后，宝宝就不那么容易饿了，睡眠时间也会延长。

Tips

宝宝如果腹泻，哺乳宝宝时，可以适当减少后奶的量，因为后奶含有较多脂肪，宝宝吃得太多，容易加重腹泻症状。

让宝宝前奶后奶都吃到

妈妈每次给宝宝哺乳时，要让宝宝把一侧乳房先吃空，然后再换另一侧，这样能吃到足够的前奶，保证营养，也能尽量吃上足够的后奶，以免饿得太快。如果一侧没有吃完，换了另一侧，这样宝宝很容易因为吃了大量的前奶，在吃足后奶之前就吃饱了，从而缺乏脂肪、乳糖等能量物质，睡眠时间会缩短，不利于身体发育。

看到母乳这样强大，妈妈们可以坚定信心，在母乳喂养的道路上勇往直前。

这样喂，宝宝不吐奶、不呛奶，吃得饱

不要'宝宝一哭就喂奶

母乳喂养虽是妈妈的事情，但常见一些老人在这个问题上和妈妈发生冲突，原因是他们听不得宝宝哭。宝宝稍微多哭两声，只要发现不是要大小便，马上就一边说着“咱宝宝饿了，妈妈快喂奶”，一边把宝宝送到妈妈跟前去。

宝宝哭不一定是因为饿

其实宝宝哭有多种原因，尿了、拉了、热了、冷了、困了，都是可能原因，未必一定是饿了，所以找到宝宝哭的原因很重要。如因尿布湿了不舒服而啼哭时，只要换了尿布，宝宝可能就不哭了。



一哭就喂奶不利于规律形成

一般来讲，母乳喂养可维持宝宝2~3小时不饿，妈妈要逐渐对宝宝的吃奶规律有一些把握。如果宝宝一哭就喂奶的话，妈妈不能好好休息。休息不足会导致泌乳不足，奶量不足，宝宝吃的奶就少，肚子饿得快，就会引起啼哭，这样就形成了恶性循环。

其次，过度频繁地让宝宝吃奶（每日10次以上），会使乳头破裂，可能导致妈妈最终因疼痛而不能哺乳。

Tips

啼哭是还不会说话的宝宝唯一表达思想的方式，宝宝啼哭时，妈妈应尽早做出应答，无论宝宝怎么哭都置之不理的话，啼哭就会变成愤怒的表现，不利于宝宝安全感的建立。

母乳喂养得好不好，看指标就知道

妈妈不必总是担心自己的母乳不够，或者担心自己的奶水营养不够，判断自己母乳喂养得好不好，看以下几个指标就知道。

尿量

吃足了的宝宝，每天尿湿 4~6 个纸尿裤，或者 6~8 片尿布。尿的颜色是清的，或颜色很浅。如果尿的颜色很深，说明宝宝摄入的母乳可能不够。

便便

吃足了的宝宝，出生一周内胎便应该排净。第 2~4 周（月子里），每天会大便 2~4 次以上。1~2 个月，随着肠道发育完善，大便次数一般来说会减少到每天 1 次。很多母乳喂养的宝宝，会每三四天大便 1 次。如果只有几周大的宝宝大便太少，妈妈可以看看他的衔乳姿势是否正确。

体重

第一个月内，体重平均每周增长 112~200 克，6 个月内，每月平均增长 500~1000 克。注意，这是平均值，不是最小值。

喂奶后乳房变化

喂奶后乳房变软。在宝宝刚出生时，妈妈能明显感觉到，喂奶前乳房硬，喂完变得柔软，不过随着宝宝逐渐长大，妈妈的乳房达到供需平衡，喂奶前后乳房开始没太多变化，这也说明母乳喂养是成功的。

Tips

很多宝宝在第 3 周和第 6 周都不停地吃奶，这并不能说明妈妈的奶水不足，而是宝宝处于猛长期，所需要的养分比较多，他通过频繁吸吮来刺激妈妈制造更多的奶水。在这种时候，妈妈坚持勤喂几天，一旦奶水分泌量达到宝宝的要求，宝宝的吸吮自然会降低频繁程度。

这样喂，宝宝不吐奶、不呛奶，吃得饱

妈妈的乳头很香甜，'宝'宝含着不放怎么办

在月子里，妈妈可能会遇到这样的情况，喂宝宝吃奶，宝宝吃着吃着睡着了，可一往床上放，宝宝又哭了，小嘴又好像要吃奶的样子，妈妈又得抱起来喂，这个时候，妈妈感觉是又累又急，同时心里会产生疑问：是我的奶不够宝宝吃吗？

可能的原因及解决办法

宝宝在寻求安慰

含着乳头不一定都是要吃奶，妈妈的乳房既能解决宝宝的温饱，也能让宝宝感觉很安全，有时候他是通过这种方式寻求安慰。这时，妈妈可以给宝宝尝试手指的味道，每隔一段时间，给宝宝吸吮一下妈妈的手指，看看手指是否能代替乳头，让宝宝满足。也可以准备一个安抚奶嘴，安抚奶嘴能满足宝宝的吸吮需求，解放妈妈的乳头。



有的宝宝只是想随时靠近妈妈，并不一定要叼着乳头不放，这种情况下只要妈妈用婴儿背带随身带着宝宝，宝宝就不会一直含着妈妈的乳头不放了。

宝宝到了猛长期

通常情况下，宝宝在一周、三周、六周、三个月及六个月左右的时候，会面临生长发育的冲刺阶段，他会比平时需要更多、营养更丰富的奶水来满足身体生长的需要。因此就会不断地吃奶，不断地让妈妈抱着，这是宝宝高明的“求生技巧”。在这种时候，宝宝频繁地吸吮，就是在帮助妈妈分泌更多的奶水。

这时候妈妈唯一能做的是满足宝宝的需求，同时尽可能地让自己放松和休息。如果太累，妈妈可以坐在床上，背靠厚被子或者大靠垫，让自己尽可能保持舒服的姿势，在宝宝不吸吮的时候小睡片刻。

学会巧妙拉出乳头

一般宝宝吃饱后会主动松开乳头，但有时候宝宝即使吃饱了也还是会咬住乳头不放，妈妈拉拽时，他反而会咬得更紧，强行拉拽常常会让妈妈的乳头受伤，在喂奶时疼得钻心。下面有三种方式，可以在宝宝吸饱奶水后尝试。

1 妈妈可用手指轻轻压一下宝宝的下巴或下嘴唇，这样做会使宝宝松开乳头。

2 妈妈可将食指伸进宝宝的嘴角，慢慢地让他把嘴松开，这样再抽出乳头就比较容易了。

3 妈妈还可将宝宝的头轻轻地扣向乳房，堵住他的鼻子，宝宝就会本能地松开嘴。

在宝宝吃饱之后，用以上三个办法能比较轻松地将乳头从宝宝嘴里取

Tips

刚出生 10 多天的宝宝在吃奶的前五六分钟时间内就已经吃饱，剩下的时间只是含着乳头玩了，有的干脆就已经睡着，为了能让宝宝把一侧乳房的奶水吸空，妈妈可用手轻轻捻宝宝的耳下垂，让他醒来再吸一些，如果宝宝实在不愿再多吸，要及时把乳头抽出。

出来，但有时候宝宝会因为含不到乳头哭闹，这个时候妈妈不要放纵他，可用其他方式分散宝宝注意力。如拿小摇铃摇出声音来；或者拿颜色鲜艳的玩偶在宝宝眼前摇晃；若是感觉宝宝有困意，可以拍一拍让他睡觉。



这样喂，宝宝不吐奶、不呛奶，吃得饱

如果'宝宝'不愿意吸妈妈的乳头

一般来说，吸吮妈妈的乳头是宝宝的本能，吃奶对宝宝来说也是他最为幸福和快乐的事情，但有些情况下，明明距离上次喂奶已经有三四个小时了，妈妈的乳房也感觉很胀，宝宝却不肯吃母乳，妈妈把乳头塞进去又被顶出来，并且伴随哇哇大哭，这到底是为什么呢？

找不到乳头

有的宝宝在哺乳刚开始时，还没有含住妈妈乳头，就开始啼哭，这种情况容易被妈妈误以为是宝宝不肯吃奶。实际上，这是因为宝宝找不到乳头，心急而哭，而不是不愿意吃母乳。这时候妈妈要耐心引导辅助宝宝，让他找到乳头，他就会停止啼哭，开始吸吮。

宝宝患有口腔疾病

宝宝如果口腔内有破损，如鹅口疮，吸吮乳头时会感觉疼痛，就会拒绝哺乳。另外，有些疾病如黄疸、呕吐、腹泻等也会引起宝宝不肯吃母乳。

这时妈妈须要先帮宝宝治好口腔疾病，治疗期间，可以挤出奶水，用奶瓶或杯子喂给宝宝，如果宝宝患有一些其他引起不肯吃奶的疾病，要积极带宝宝看医生。



宝宝呼吸不畅

宝宝如果鼻塞，在吸吮奶水时呼吸容易受阻，这会令他不舒服，因而他很可能会拒绝哺乳。如果出现这种情况，妈妈可以用吸鼻器帮宝宝清理一下鼻孔中的异物，清理干净之后，宝宝就会积极吃奶了。

宝宝情绪不好

有的宝宝性格比较急躁，在找不到妈妈乳头时，就会发火生气，情绪不佳，不肯吃母乳。这个时候，妈妈不必强求，只要把宝宝抱起来安抚一会儿再喂即可。

宝宝被奶水呛到

如果妈妈奶水太冲，宝宝有可能在吸吮第一口时就被奶水呛到，这会导致宝宝拒绝继续吃奶，这种现象一

般出现在奶比较多的妈妈身上。这时，妈妈可以用食指和中指分开成剪刀状夹住乳房前半部分，降低奶水的流速，宝宝就不会被呛到了。

喂奶时机不对

妈妈如果忽视宝宝的需要，在他需要吃奶时不能及时满足，而在他没有需求时强行哺喂，会令他有强烈的挫败感，从而不肯吃母乳。如果是这种情况，妈妈应加强按需哺乳，不要进行严格的时间限制。

其他原因

有的宝宝还可能因为妈妈身上有汗味、搂抱得不舒服等而不肯吃奶等。遇到棘手问题时，需要妈妈多去观察、发现，找出原因，并加以改善。

Tips

遇到宝宝不肯吃奶，妈妈因为奶涨痛苦，常常容易着急烦躁，这个时候妈妈可以用吸奶器或者直接用手将奶水挤到奶瓶里保存好，这样不但能减轻身体上的不适，还能让宝宝在想吃奶的时候有奶吃。

这样喂，宝宝不吐奶、不呛奶，吃得饱

宝宝“吃偏奶”要及时调整

喂奶时，妈妈一定要左右乳房轮换着喂，尽量让一侧乳房吸空后再换另一侧。喂哺新生宝宝时，因妈妈奶液还少，且妈妈和宝宝都处于学习阶段，因此轮换的次数可多些，轮换的时间间隔也可以相应缩短一些。

两侧乳房轮着喂的好处

一般来说，一半以上的奶水在开始喂奶的5分钟就被宝宝吸到了，宝宝8~10分钟能吸空一侧乳房。如果一侧就能吃饱，待下次哺乳时妈妈可将两侧乳房的先后顺序调换，这样可以使左右乳房轮流被吸空，可刺激乳房产生更多的奶水。

另外，奶水的成分会因出乳先后而有所不同，最先分泌的奶水脂肪含量低而蛋白质含量高；随后，脂肪含量逐渐增多而蛋白含量逐渐减少；最后一段奶水的脂肪含量比初段高2~3倍，让两侧乳房轮流吸空，可保证婴儿最大限度地吸到最后一部分含脂肪较多的奶水。

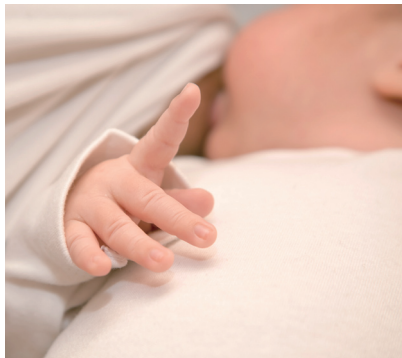
宝宝吃偏奶的原因

有的宝宝会偏好吃一侧乳房，拒绝吃另一侧乳房，妈妈应该去寻找原因，一般来说，有下面这些可能性。

吸吮技巧不熟练：只吃一侧奶如果出现刚出生的宝宝身上，可能是因为两边乳头不同而宝宝吸吮技巧不熟练。如果让他吃不喜欢的那侧乳房，他会表现出抗拒、烦躁或是大哭。

两侧泌乳量不同：如果某侧的泌乳量太少，让宝宝吃得很累，或者某侧的泌乳量太大让宝宝吞咽不及，宝宝都会选择吃另一侧的乳房。

疾病原因：如果宝宝病了，如耳部感染，或者感冒鼻塞，也会让宝宝偏爱某一侧乳房；此外，如果新妈妈某侧乳房患有乳腺炎，宝宝也会拒绝吃这侧乳房的奶。



吃偏奶的坏处

吃偏奶一方面容易导致回奶。因为奶水分泌是在供需基础上产生的，所以宝宝不吃的那侧乳房里的母乳量就有可能减少，时间长了，就会导致回奶。

另一方面，吃偏奶还会影响乳房形状。如果长时间一侧乳房充盈，一侧乳房泌乳少，在一定程度上会造成双侧乳房大小不对称，影响美观。

要及时纠正“吃偏奶”的习惯

如果宝宝偏好某一侧乳房，妈妈要想办法把这个习惯纠正过来，可以尝试下面的办法。

鼓励宝宝吃他不太喜欢的那一侧乳房，可以选择在宝宝有点饿，但还没有饿到生气的情况下，先让他吃那一侧乳房，因为在适度饥饿感的驱使下，宝宝可能会暂时“妥协”。

如果是因为泌乳量太大导致宝宝不喜爱该侧乳房，新妈妈可以用手指夹住乳房部分，减缓奶水流出的速度。

如果是因为疾病的原因，需要及时去看医生。

Tips

哺乳时不要让宝宝过度牵拉乳头，每次哺乳后，可将双手分别置于乳房上下部，轻轻包裹乳房，按单一方向环形按摩 10 分钟。



这样喂，宝宝不吐奶、不呛奶，吃得饱

不要让'宝宝含着乳头睡

母乳中有令宝宝放松的荷尔蒙，因此，几乎每个宝宝都喜欢吃着奶入睡。有些妈妈为了避免宝宝哭闹影响自己的休息，就让宝宝含着乳头睡觉，这样做对妈妈和宝宝都很不利。

含着乳头睡觉的危害

对宝宝的生命安全存在威胁。在妈妈睡熟后，乳房容易压住宝宝的鼻孔，而出生几个月的宝宝还没有足够的能力来挣脱这种压迫，因此让宝宝含着乳头入睡容易造成宝宝呼吸困难，甚至窒息死亡。

容易导致宝宝消化不良。乳头含在嘴里睡觉，宝宝会醒了就吸吮，这种没有规律的进食方式，容易导致宝宝胃肠功能紊乱而发生消化不良。

对妈妈健康不利。经常让宝宝含着乳头睡觉，还容易使妈妈的乳头开裂，从而使得细菌容易侵入，引发乳腺炎等疾病。



用其他方式哄宝宝入眠

妈妈可以用手轻轻拍拍宝宝，给宝宝唱一首舒缓的歌，每次宝宝睡觉时都要唱这首歌，时间一长，宝宝就会形成条件反射，也就容易入睡了。

母婴店或购物网站有一种安睡小海马出售，小海马自带舒缓的音乐，渐暗的灯光，柔软的触感，能够安抚宝宝，帮助宝宝营造安心的睡眠环境，有条件的妈妈可以给宝宝准备一个。

Tips

有时候宝宝睡了快4个小时还没醒，妈妈担心他饿，就想叫醒喂奶，其实这是不必要的，在睡眠状态下，宝宝是不会感觉饿的。如果在宝宝睡得香甜的时候硬将其叫醒喂奶，宝宝没有睡够，会感到不舒服，甚至因睡眠不足而哭闹，反过来会降低他的食欲。

哺乳时这些事情最好别做

有宝宝以后，妈妈的时间几乎都被这个横空出世的小生命占据，因此，利用喂奶的时间为自己找点“节目”，比如玩手机、看电视、化妆等，这本是可以理解的，然而这几种喂奶的方式却对妈妈和宝宝都不利。

接下来我们看看，喂奶的时候妈妈不应该做什么？



玩手机

手机可以说是哺乳期妈妈了解世界的窗口，刷刷微博，翻翻微信朋友圈……但玩手机时，妈妈的注意力被手机吸引，不但会让宝宝受手机辐射，同时也会让妈妈跟宝宝之间缺乏情感交流。



边化妆边喂奶

巴西超模特吉泽尔在网上晒出一张边喂奶边在众人帮助下化妆的照片，不少妈妈觉得很推崇。有了宝宝后，爱美与工作两不误无疑是妈妈们最向往的事情。然而，边化妆边喂奶对宝宝却是不利的，除了导致宝宝注意力不集中外，化妆品还可能危害宝宝，因为不管多好的化妆品，都不可能百分百无毒。



边看电视边喂奶

跟玩手机一样，喂奶时看电视，母子双方会缺少情感上的沟通，电视的声色图像画面，容易吸引宝宝的视线，长时间在这样的环境下喂奶，会影响宝宝的注意力甚至会损害宝宝的视力。

这样喂，宝宝不吐奶、不呛奶，吃得饱

宝宝吐奶有轻有重，区别对待好得快

经历过宝宝哺喂的妈妈都知道，月龄小的宝宝在吃完奶后很容易吐奶，有时一不小心婴儿枕头上或抱他的人身上就给吐了一大摊，有时甚至是已开始发酵的酸臭奶液，还有的宝宝是吃完奶后平卧在床上，或妈妈斜抱着时，会从嘴角流出一两口奶汁，也有宝宝在吃完奶后大口大口地吐奶，像打翻了奶瓶那样，这种情况可能会吓到妈妈，但仔细观察宝宝，好像并没有什么病症，从宝宝脸上，也看不出他感觉难受。

月龄小的宝宝吐奶，到底是什么原因造成的呢？

宝宝是因为什么原因而吐奶呢

宝宝胃体呈水平位，胃容量小，胃入口处贲门括约肌松弛，而出口处幽门肌肉却相对紧张，进入胃内的奶汁，不易通过紧张的幽门进入肠道，却容易通过松弛的贲门，返流回食道，溢入口中，并从小嘴巴里流出来。

宝宝在吃奶时很容易吸进空气，空气进入胃后，因气体较液体轻而位于上方，容易冲开贲门也会带出一些奶水。

宝宝消化道神经调节功能尚未完善，这也是造成奶汁返流的原因。



宝宝吐奶一般是生理性的，不需要治疗，只要注意护理，一般随着月龄的增加，都会慢慢减轻直至消失。但如果是因胃肠道疾病引起，如宝宝频繁呕吐，呕吐物呈黄绿色或咖啡色，伴有发热和腹泻症状，这是病态性吐奶，应带宝宝去医院确诊。



吐奶是宝宝很常见的现象，妈妈们不要过于担心。

宝宝吐奶的处理办法

若宝宝平躺时发生吐奶，应迅速将宝宝的脸侧向一边，以免吐出物流入咽喉及气管；还可用手帕、毛巾卷在手指上伸入宝宝口腔内甚至咽喉处，将吐、溢出的奶水快速清理出来，以保护宝宝呼吸道的顺畅。

如果发现宝宝憋气不呼吸或脸色变暗时，表示吐出物可能已经进入气管了，应马上使宝宝俯卧在妈妈膝上或硬床上，用力拍打宝宝的背部4~5次，使其能将奶咳出，随后应尽快将宝宝送往医院检查，让医生再做进一步处理或检查。



注意以下6点可以避免宝宝吐奶

喂奶前，先给宝宝更换尿不湿，喂奶后就不要再换了，以免由于活动引起吐奶。

喂奶姿势要正确。让宝宝的身体保持一定的倾斜度（约 45° ）可以减少吐奶的概率。



如宝宝吃奶急，要适当控制一下；如奶水比较冲，妈妈要用手指轻轻夹住乳晕后部，保证奶水缓缓流出。

让宝宝含住乳晕，以免吸入过多空气。

喂完奶后，轻轻竖直抱起宝宝趴在大人肩上，用手轻轻地拍宝宝后背，使吸入胃里的空气通过打嗝排出来。

哺乳后不要马上让宝宝仰卧，而应侧卧一会儿，然后再改为仰卧，若仰卧要保持上身略微偏高一些。



这样喂，宝宝不吐奶、不呛奶，吃得饱

避免'宝宝呛奶'的五个要点

比起吐奶，呛奶对宝宝来说是危险的，有的宝宝甚至因为呛奶出现了窒息的情况，这也是妈妈尤为担心的，那么我们应该如何预防宝宝呛奶这一问题呢？



掌握好喂奶时机

妈妈要注意，不要在宝宝哭泣或大声欢笑时喂奶；不要等宝宝已经很饿了才喂，宝宝吃得太急容易呛奶；宝宝吃饱了不可勉强再喂，强迫喂奶容易发生呛奶。



保证喂奶的正确体位

母乳喂养的宝宝在吃奶时应斜躺在妈妈怀里（上半身成 $30^{\circ}\sim 45^{\circ}$ ），妈妈只要身体条件允许，最好不要躺在床上喂奶。



控制奶水流出速度

有些妈妈奶水多，在喂奶时，奶流过快过急，会导致宝宝呛奶，当泌乳过快奶水量多时，妈妈可以用手指轻压乳晕后方，减缓奶水的流出。



仔细观察

妈妈在喂奶的时候不要做一些让自己转移注意力的事情，如玩手机或者看电视等，一定要边喂奶边观察宝宝脸色表情，若宝宝的嘴角溢出奶水或口鼻周围变色发青，应立即停止喂奶。对发生过呛咳的宝宝，更应严密观察，或请医生指导喂哺。



帮助宝宝拍嗝

喂完奶后，妈妈可以将宝宝直立抱在肩头，轻拍宝宝的背部帮助其排出胃内气体，最好听到打嗝，再放婴儿在床上。床头宜高 15° ，右侧卧 30 分钟，再平卧。



新手爸妈学拍嗝

新生宝宝的胃容量小，胃肌很薄弱，胃神经的调节功能发育不成熟，容易出现吐奶、溢奶等现象。而帮助宝宝拍嗝，有助于宝宝把胃里的气体排出并减少胃里的压力，从而能够减轻吐奶、溢奶的情况。

在喂奶过程中经常给宝宝拍嗝，可以通过暂时停止喂奶和不断改变姿势来减缓宝宝的吞咽，以及减少他吞进去的空气。比如可以选在换另一边乳房喂奶时进行拍嗝。

Tips

在给宝宝拍嗝时，如果宝宝能响亮地打几个嗝，自然妈妈和宝宝都感觉痛快，但如果拍了很久，宝宝却没有打嗝，妈妈也不用担心，不是每次拍嗝都能拍出的。喂完奶后让宝宝保持直立姿势10~15分钟也能预防溢奶。



怎么拍嗝最有效

妈妈可以一手托住宝宝的头，另一手支撑宝宝的屁股，将宝宝竖着抱起来，调整好位置，让宝宝的脸可以靠在妈妈肩膀上。手掌略为拱起，呈半圆弧、类汤匙状，用空掌的方式轻拍宝宝背部，从背脊或腰部位置，由下往上拍，利用震动原理，慢慢地将宝宝体内的空气拍出来。

或者让宝宝坐在妈妈的大腿上，身体侧面稍微靠着妈妈的胸口，一只手虎口托住宝宝的下巴，另一只手先在宝宝背部轻柔地画几个圆圈后，同样以空掌的方式轻拍宝宝背部。

这样喂，宝宝不吐奶、不呛奶，吃得饱

双胞胎'宝宝只靠母乳喂养也能吃饱

老人说：“宝宝是天生带了口粮出生的。”专家说：“母乳是专门为宝宝配置的。”道理都很好懂，无数案例也证明，双胞胎宝宝完全可以只靠母乳喂养就能吃得饱饱的。但是对妈妈来

说，喂养双胞胎宝宝却是一个极大的考验，很多想要坚持母乳喂养的妈妈因为奶水不足，而不得不给宝宝断奶，一个宝宝尚且如此，双胞胎妈妈自然要付出更多的努力。

要对自己有信心

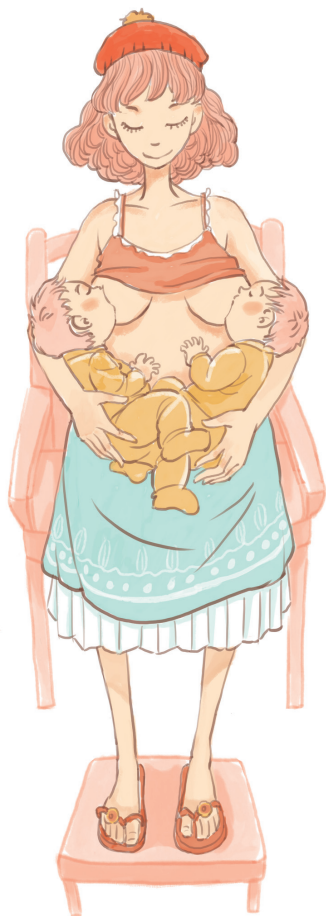
不管是一个宝宝还是两个宝宝，妈妈一定要坚信乳房这架精密机器的智能性，只要宝宝需要并吸吮，只要妈妈的营养跟得上，就能产出足够宝宝喝的母乳。

合理的饮食和按摩

通过饮食和按摩可以增加奶水，妈妈最好花点心思在“吃”上面，几款经典的催乳食谱如酒酿鸡蛋、黄豆猪脚等都值得尝试，同时不要心急，很多时候饮食和按摩，见效可能不会太快，需要持之以恒。

保证休息时间

比起单胎宝宝，双胞胎宝宝的妈妈会更累。因此，日间的饮食及家务，可以请家人或者护工帮忙，这样可以让妈妈得到更多的休息，而休息是促进奶水分泌的“良药”。



母乳喂养的宝宝需要补充维生素 D

虽然说母乳是宝宝最好的营养来源，能提供给 0~6 个月宝宝身体发育所需的几乎所有营养素，但母乳中维生素 D 的含量却极少，完全满足不了宝宝生长发育的需要。

补充母乳中不足的维生素 D

维生素 D 可以帮助钙质的吸收，宝宝处于快速生长发育期，对维生素 D 的需求量相对较大，妈妈可以在医生指导下给宝宝服用维生素 D 制剂来补充维生素 D。

纯母乳喂养的宝宝从生后 2 周~2 个月开始，每天需要额外补充 400 国际单位维生素 D，妈妈不用纠结维生素 D 的牌子，选购国家正规药厂生产的维生素 D 就可以。

宝宝补充维生素 D 的时限与宝宝的饮食有关。如果 6 个月以后，宝宝添加辅食正常，母乳量充足或添加一些配方粉，在宝宝 1 岁至 1.5 岁即可停止补充维生素 D。

补充维生素 D 小要点

有的妈妈给宝宝补充复合维生素，复合维生素中含有几种营养素，补充时要仔细看各种营养素的含量，不要重复补充，导致维生素 D 服用超量。

研究证明晒太阳可以促进维生素 D 的吸收，妈妈可以在阳光好的日子带宝宝晒太阳，但不需随着照太阳时间的长短增减口服维生素 D 的摄入量。



这样喂，宝宝不吐奶、不呛奶，吃得饱

为什么吃母乳后宝宝总拉肚子

母乳喂养的宝宝在出生后头几个月里都可能每天频繁地便便，而且便便属于稀便，有的妈妈很形象地描述这种场景：“屁屁就像在喷水一样”、“像鸭子拉屁屁那样，一会儿一飘”，有时候甚至是一边吃一边拉。

不少妈妈以为这是宝宝腹泻、拉肚子，带着宝宝的便便去医院化验，检验结果上却是正常，这是为什么呢？其实，6个月以内的母乳喂养的宝宝轻微腹泻是正常的，体现在宝宝身上有以下几个特点。

大便次数每天从2~3次到8~9次不等，像糨糊一样，没有特殊臭味。

宝宝有点虚胖，面部、耳后或发际往往有奶癣。

尽管有些拉稀，但宝宝身体所吸收的营养物质不少，宝宝一边拉稀，一边继续长胖，生长发育不受影响，胃口好，不生病。

但是宝宝总拉稀，也有非常罕见的情况，就是宝宝天生乳糖不耐受，这在出生后就须要进行医学干预。不过，任何肠道损伤因素（如肠道炎症、寄生虫感染、食物过敏等）都可能引发或者加重乳糖不耐受现象，这是因为乳糖酶产生于肠道，乳糖不耐受会表现为拉肚子，只要肠道好转，拉肚子现象就会好转。



Tips

随着宝宝长大，消化功能的健全，逐渐添加粥、面、菜泥等辅食，宝宝的大便会慢慢变稠成形，同时也会变得臭起来。

哺乳期需要给宝宝喝水的N种情况

母乳中 80% 的成分都是水，足以满足宝宝对水分的需求。0~6 个月以内的宝宝，纯母乳喂养不需要再额外喂水。如果过多喂水会增加肾脏的负担。而且宝宝胃容量小，妈妈如果经常给宝宝喂水，会影响宝宝的吃奶量。

一般情况下，建议妈妈不要主动给纯母乳喂养的宝宝喂水，不过这并不是绝对的，有时候给宝宝喂些水也是有必要的。

需要给宝宝喝水的情况：

1. 刚出生的宝宝，由于妈妈还没有下奶，宝宝吃奶费劲，出汗多，妈妈有必要给宝宝喂点水。

2. 在纯母乳喂养期间，如果遇到宝宝高热、大汗、呕吐、腹泻等情况时，应给宝宝补充水分，最好用淡盐开水，以防脱水或发生电解质紊乱。

3. 如果宝宝一天的小便次数在 5 次以下、大便干燥甚至便秘，那么一定要给宝宝喂些水。

4. 如果宝宝嘴唇干燥，且经常用小舌头舔嘴唇，也需要喂水。

5. 如果宝宝眼屎多，可能有些上火，最好喂些水。

6. 如果宝宝尿色为较深的黄色，若不是晨尿，也排除服用维生素，特别是 B 族维生素的情况下，可考虑补一点水。

Tips

给宝宝喂水不追求喝多少，只要喝点就行，一口两口都没关系，哪怕只是在嘴里打了个转又都吐出来了也不要紧，最好不要规定喝多少毫升，宝宝的肾脏能力较弱，喝太多水只会增加肾脏负担，不利于健康。



这样喂，宝宝不吐奶、不呛奶，吃得饱



做一只高产、 高质的称职“奶牛”

奶粉是奶牛的味道，
母乳是妈妈的味道，
每一位爱宝宝的妈妈
都想给宝宝“妈妈的味道”，
因为这个时期建立的亲密关系
将对宝宝的一生都有良好的影响。

所以，为了宝宝，
妈妈就努力做一只高产、
高质的称职“奶牛”吧！



妈妈，因为有
你的呵护，我吃得
好，睡得香，每天都
很开心。

产后“催奶”不要太着急

家里有老人的话，在妈妈生产前估计就准备了好多土鸡、猪蹄、鲫鱼等，准备只等宝宝一出生，它们就化身为各种高营养的美食给妈妈猛补，好促使妈妈快点下奶，以便不让宝宝挨饿。

催奶太急可能起反作用

产后妈妈和家人想要快速催奶的心情可以理解，但这可能并不稳妥。一是新妈妈在筋疲力尽之后，太过油腻的东西吃不下去；二是过早喝催乳汤，乳腺管并没有畅通，很可能会将过早分泌出的奶水堵在乳腺管内，造成积奶，严重的时候还会引起发烧。

产后第三天再开始喝催乳汤

一般来讲，在产后第三天再喝催乳汤比较合适，前两天要让宝宝积极吸吮乳房，以保证乳腺的畅通。在饮食上也要注意清淡一点，例如蔬菜鸡汤面、素菜馄饨、杂豆粥、清蒸蛋等都适合在产后前两天吃。

到了第三天，妈妈所有的不适都有所减轻，胃口也明显好转，宝宝的食量也加大了，可以多吃一些下奶的食物了。鸡肉、鱼（尤其是鲤鱼和鲫鱼）、猪排、猪蹄、鸡蛋、小米、红糖、枣、豆类、芝麻、花生等都有利于下奶。同时，各种蔬菜和水果也不要忽略，它们能促使奶水营养更加丰富。

● 该喝催乳汤的时候，新妈妈千万不要为了减肥而有所控制，毕竟宝宝的口粮需要充足的原材料。

哺乳妈妈的“催奶”营养饮食

生产完毕后，妈妈听得最多的恐怕就是“奶够吃吗？”“要多吃啊，一人吃两人补！”虽然内心不免有些小嘀咕，但只要能让宝宝快乐地饱饱地喝上母乳，妈妈一天五六顿地吃又算什么。不过妈妈要知道，并不是吃得越多越好奶水就越多，也不是吃的食物价钱越昂贵奶水的质量就越好。

哺乳妈妈怎么吃才算吃得好，吃得营养？怎么吃才能供给宝宝优质的母乳呢？总结起来有以下几点。



摄入充足的脂肪

食用油中脂肪含量丰富，其次是肉类、奶类、蛋类以及大豆制品，妈妈平时用油最好以植物油为主，适当用动物油结合食用。



保证钙的摄入量

含钙丰富的食物有海带、牛奶、虾皮、虾米、芝麻酱、白木耳、黑木耳、豆类等。



增加热能摄入量

碳水化合物是最主要的热量来源，因此，妈妈宜多吃碳水化合物丰富的食物，如大米饭、面食、糙米、鲜玉米等。



补充足够的维生素

妈妈可以多吃水果和蔬菜，但要避免进食一些寒性的果蔬（蔬菜水果属性请参考附录）。



补充蛋白质

必须供给妈妈丰富的优质蛋白质，大豆类、肉类、蛋类和水产品类中含丰富的优质蛋白质，每天都要保证一定量的摄入。



保证充足的水分

可以多吃汤类、粥类和蔬菜、水果等，这有利于帮助妈妈分泌更多的奶水并提高母乳的质量。

哺乳妈妈的饮食禁忌

怀孕生育后，在吃的方面要谨慎，因为妈妈吃的东西会通过奶水一一传送给宝宝。虽然一些忌口的建议比较荒诞，但是大部分却是有理论依据的。为了宝宝，妈妈一定要做到，不该吃的不吃。下面，我们列举权威机构的饮食禁忌建议。



忌吃回奶食物

哺乳期的妈妈就像奶牛一样，最首要的任务是产奶。宝宝生长发育需要大量的奶水，因而要避免吃一些会抑制母乳分泌的食物，常见的回奶食物有：韭菜、麦芽、花椒、大麦茶、人参、巧克力、麦乳精、茴香、麦片等。



忌吃辛辣刺激性食物

辣椒、花椒等辛辣刺激性食物不适合哺乳期的妈妈食用，因为这些刺激性的食物，会通过母乳进入宝宝体内，这对于身体发育未完全的宝宝来说是非常不利的，严重的还会影响到宝宝身体健康。



忌吃腌制的咸菜、熏制的咸鱼等

北方部分地区有腌制酸菜等咸菜的习惯，南方部分地区也有腌制咸鱼腊肉的习惯，这些东西都不适合哺乳期的妈妈食用。一方面是因为腌制的咸菜或熏制的咸鱼腊肉并不营养，且含有致癌物质；另一方面是哺乳期的妈妈不可摄入过多的盐分，以防增加肾脏的负担，对妈妈和宝宝的身体都有影响。



忌吃高脂油炸的食物

这时期妈妈的消化能力还没有完全恢复，而油炸的食物脂肪量很高难以消化。且食物在油炸过程中，营养元素将会大量流失，所以说油炸食物不仅不能给妈妈补充营养，反而会危害妈妈的身体健康。



忌吃味精

特别是在宝宝满3个月前，妈妈要避免吃味精。味精会与蛋白质作用，产生大量的谷氨酸钠，这种物质通过奶水进入宝宝体内，会阻碍锌的吸收。

哺乳妈妈也是普通人，除了上面列举的这些特殊的禁忌，其他普通人要避免吃的，比如没煮熟的海鲜、肉类，哺乳期妈妈自然更不能吃。



忌喝酒精类饮料

酒精中的乙醇是一种脂溶性且分子很小的物质，它可以在人体各种组织和细胞间自由出入。当它进入妈妈的血液后，能轻易穿透网状的“母乳屏障”，进入奶水中。在饮用酒精类饮料后，奶水中的酒精浓度和血液几乎是一样的，宝宝吃了这样的母乳，对身体危害很严重。



为了让宝宝健康地成长，之前没忌口的妈妈们赶紧行动起来吧！

Tips

很多口服或者注射的药物，都能从哺乳妈妈体内通过奶水进入宝宝体内，虽然药物的浓度会降低很多，但宝宝自身免疫功能差，仍然很容易受到影响。所以，哺乳期用药一定要看说明书并咨询医生（哺乳期禁忌用药见附录）。

爱吃肉的妈妈要小心宝宝便秘

由于身体需要消耗巨大的能量产生奶水，很多平常不爱吃肉的妈妈，在哺乳期都会感觉很想吃肉。哺乳期爱吃肉没什么问题，但如果妈妈只吃肉，且听从长辈人说的，不吃蔬菜和水果，很可能造成自身消化不良、便秘，进而通过奶水影响正在吃奶的宝宝，让宝宝也便秘。

怎样判断宝宝是否便秘

宝宝不会通过语言来告诉妈妈自己的不适，所以妈妈要学会观察宝宝的大便性状。一般来说，宝宝发生便秘会有以下症状。

粪便干硬，不易排出。

不经常排便。

粪便外面有血液条纹。

腹部疼痛或不适，过度哭闹不安，膝盖挺直。

Tips

不管是妈妈还是宝宝发生便秘现象，除非经医生许可，否则不可盲目使用腹泻药物。

宝宝便秘，妈妈要调整饮食结构

母乳喂养的宝宝在0~6个月，唯一的食物来源就是妈妈的奶，所以，一旦宝宝出现消化不良或者便秘等症状，妈妈一定要从自己的饮食来寻找原因及对策。

首先，妈妈的饮食结构要平衡，荤素搭配合理。过多的肉食不仅给消化系统增加负担，同时也会影响妈妈的食欲。其次，应少食多餐，以利于消化吸收。最后，应多吃应季的蔬菜水果并补充足够的水分，以利于肠道蠕动，预防宝宝便秘。



哺乳期妈妈应该适量吃盐

产后妈妈肯定听老人们说过“在月子里吃的菜和汤里不能放盐，不然对宝宝不好”的叮嘱。这个说法是没有根据的，产后妈妈可以吃盐而且也应该吃盐。

哺乳妈妈的饮食需要盐

盐中含有人体内必需的物质钠，如果人体内缺钠，就会出现低血压、头昏眼花、恶心、呕吐、无食欲、乏力、容易疲劳等症状，所以，人体内应该保证一定的钠的平衡。

饮食不放盐，妈妈在月子里吃着淡而无味的饮食，弄得自己没有胃口，食欲不振，营养缺乏，反而影响了泌乳和宝宝的成长发育。

妈妈在产后一周会出现尿量增加和大量出汗的情况，水分和盐分都会缺少，所以必须保证每天充足的饮水和盐分。

哺乳妈妈吃盐需适度

哺乳妈妈可以吃盐，但不能过多食用盐。由于哺乳期分泌奶水本来就需很多的水分，若吃太咸的食物，会使哺乳妈妈自身水分缺失，更不要说再额外分泌足量奶水给宝宝了。再加上盐的摄入量过高，会加重肾脏的负担，对肾不利。

Tips

成人每天需盐量约为4.5~6克，哺乳妈妈吃盐不要超过这个量就好。盐摄入人体后会被消化道吸收，正常量的盐不会给人体带来损害。



乳房不胀了是不是奶水不够



生完宝宝，由于孕激素下降，乳房开始自动产奶，但由于不知道宝宝的食量到底是多少，所以“智能”的乳房会选择多产一些奶，一般会比宝宝的需求要多。因此，在月子里，妈妈常常会感觉乳房发胀。但喂奶到三四个月的时候，很多妈妈发现乳房不胀了，是奶水不够宝宝喝了吗？

不涨奶是因为供需基本平衡

乳房这么软，里面还有奶水吗？宝宝是不是喝不到了？其实乳房不胀并不是因为奶水不够，而是因为经过一段时间的调试，妈妈的身体这架精密的仪器，已经掌握了宝宝的食量，所以产奶量跟宝宝的需求量达到了供需平衡。

不要因为乳房软就不让宝宝吸了

很多妈妈看乳房软软的就以为没奶，宝宝只吸一会儿就不让吸了，甚至宝宝一哭，也认为是奶水少宝宝吃不饱造成的，所以赶紧加奶粉。这样一来，宝宝一天天长大，奶量也一天天的增加，而妈妈的奶水量因为加奶粉的原因并未出现增加，最后导致纯母乳喂养失败。

因此，即使乳房是软软的，妈妈也要让宝宝勤吸吮，吸吮会促使足够的奶水分泌。有些妈妈说都吸一个多小时了怎么还是吃不饱呀？其实是吸奶的“有效时间”太短。因为宝宝吸奶的有效时间也就那几分钟，其他时间基本是半睡半吸状态，这时需要妈妈轻轻刺激一下宝宝，尽量让宝宝吸的时间长些，不然宝宝吃得少了容易醒。

Tips

如果宝宝每次吃不到足够的奶就累得睡着了，妈妈可以用吸奶器再吸一会儿，这种方式可以帮助妈妈追奶。

奶水总是排不空，要挤出来吗

有的时候，因为妈妈的奶水分泌量过多，宝宝没有把乳房里的奶水全吃完，在这种情况下，剩下的奶水是挤出来好呢？还是留着好？这个没有标准的答案，妈妈须要根据自身情况处理。

妈妈可以自然应对

乳房会根据宝宝需求来调整产乳量，因此奶越挤越多。我们鼓励妈妈自然一点，不用挤得太多，除非是太胀，就稍微挤一点，挤到乳房软一点就可以了。

因为奶太多了，也会有些问题，比如患乳腺炎、乳腺闭塞等。另外，如果奶太多了，通常没有喝到后奶宝宝就饱了，这样对宝宝的营养摄入不利。

怎样避免奶排不空

挤奶量的多少很重要，刚开始挤奶的时候，妈妈要避免将乳房中的奶

Tips

奶水过多的妈妈也可以将奶水挤出来，用储奶用具储存起来，放在冰箱里冷冻保存，这样，外出或者重返职场时，可以充分利用起来。

水挤光，可以留一点，这样妈妈的产奶量和宝宝的需求才会达到平衡；如果每次都挤光，那产奶就会一直供大于求，因为妈妈的乳房会以为宝宝需要这么多奶。

另外，新妈妈哺乳间隔不要过长，不要等到宝宝很饿而自己又很胀的情况下再去喂，一般不会有很多剩奶的情况。

奶水供大于求的两个解决办法

妈妈可以用卷心菜的叶子放在乳罩里，这样可以缓解涨奶现象。

妈妈也可以用3~5片薄荷叶冲水喝，每天2~3杯，可减少奶量。干薄荷叶中药店有售，如果家里正好种了薄荷，也可以选择新鲜薄荷叶。



妈妈心情好、睡得香，奶水也会更充足

现在条件好了，照顾人员不缺、想吃什么有什么，可还是有的妈妈奶量不够，这时要考虑有可能是妈妈的心情和睡眠影响了奶水。

心情也会影响奶水

情绪不稳定的妈妈气血运行不畅，这时如果宝宝的有效吸吮不够，奶水就容易淤积在乳房里，时间一长就容易结块，所以心情不好的妈妈，不但奶水少，并且易堵奶。

心情不好有些是家庭琐事引起的，而有些是因为产后激素变化的原因，

无论是哪种原因造成的心情低落，妈妈都应学会调节。比如放放音乐、和小区里其他宝宝的妈妈们多交流交流，找个知心的朋友倾诉一下，这些都是发泄的好方法。

哺乳妈妈容易睡眠不足

养育宝宝后，妈妈最大的痛苦就是睡眠严重不足，晚上每2~3小时喂一次奶，整夜的睡眠时间被切成了碎片，妈妈很难获得好的休息。很多妈妈都有过这样的体会，感觉身心疲惫的时候，因为美美地睡了一觉，醒来意外发现乳房饱胀，因此，睡眠也是影响下奶量的重要因素。

建议妈妈在宝宝睡觉的时候抓紧睡一觉，同时，白天可以请家人帮忙多照顾一下宝宝，以获得一个短时间的完整睡眠。

Tips

改善心情最好的方法就是转移注意力，如果此时很难找到改善心情的事做，新妈妈不妨闭上眼睛回忆一下曾经的美好，比如恋爱时光、旅行时光等。



生气后奶水会有毒吗

每个妈妈都明白生气不好，不管是对自己还是对宝宝。但是，由于生产后荷尔蒙分泌发生变化，再加上照顾宝宝的劳累，妈妈在现实中常常会忍不住生气。

生气后奶水有毒是谣言

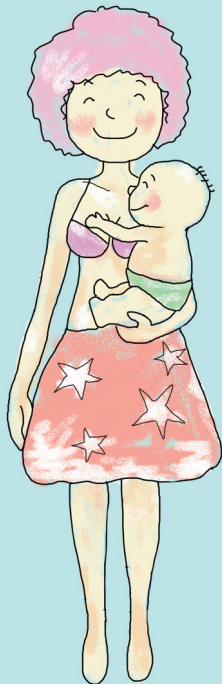
很多妈妈都看到过这么一段让自己内心忐忑的话：

“美国《科学杂志》刊登了一条‘奶婴忽然猝死’的新闻。一位哺乳期的妈妈早晨五点半给宝宝喂奶后，不到十分钟，宝宝突然猝死。而医生在寻找宝宝猝死原因时发现，宝宝是中毒身亡。原来，在喂奶之前，夫妻二人在早晨五点钟左右发生了激烈的争吵，由于妈妈愤怒的情绪，导致体内分泌了大量毒素。这毒素对襁褓中的婴儿而言，幼小的身体无法抵御毒素的入侵，最终丧失了生命。”

其实，这是完全经不起推敲的谣言。通过搜索引擎可以轻易发现，美国根本没有所谓的“科学杂志”，且母乳毒死婴儿属于重大新闻事件，新闻报道一定会有精确的时间、事发的具体地点和医院名称以及医生的姓名，但这些描述都很模糊。

生气不改变奶水成分

生气愤怒会使哺乳妈妈的奶水减少甚至回奶，但不会改变奶水的成分，绝不会产生毒素，因此妈妈大可放心，即使在生气之后喂母乳，也不会造成宝宝中毒。



Tips

妈妈要注意，不论传言是否属实，在哺乳期间应尽量保持平和的心情，无论对妈妈还是宝宝都有好处。

3个妙招解决涨奶之痛

想必经历过涨奶的妈妈都知道涨奶的难受劲了，当奶水开始分泌时，乳房变热、变重，出现疼痛，感觉就像揣着两块滚烫的硬石头在胸前。明星辣妈小S在她的《怀孕日记》中这样写：

“真的很像有人把一根管子插进你胸部，然后一直灌水进去，涨到极限之后他还不罢休，死命地灌，直到胸部的每一条血管、每一根神经、每一寸空间都被灌满，最后胸部硬到像石块，连手都没办法贴着腋下，碰到的感觉就好像瘀青，你硬去压它，再痛80倍。躺在床上什么姿势都很痛苦，平躺像被鬼压，侧躺又会挤到胸部，上面的手也放不下来，趴着不如干脆去跳楼。”

在涨奶的情况下，即使妈妈强忍着胀痛哺乳，宝宝也很难含到妈妈的乳头。那么，涨奶的时候，妈妈应该怎么办呢？



按摩

在洗净自己的双手后握住整个乳房，均匀用力、轻轻地从乳房四周向乳头的方向按摩、挤压，这样做能帮助疏通乳腺管，促使皮肤水肿减轻、消失。在按摩的过程中如果发现乳房的某一部分胀痛特别明显，可在该处稍稍用力挤压，排出淤积的奶水，以防此处乳腺管堵塞，导致乳腺炎。



包心菜疗法

将包心菜叶沿腋下、胸大肌，将整个乳房用菜叶全部覆盖，再用乳罩略略加压，使包心菜菜叶与肌肤充分接触。每次喂奶时取下，喂完奶继续敷，大概24小时后，涨奶症状就能得到缓解。



冷敷

在挤出部分奶水后，用柔软的毛巾蘸冷水外敷于乳房上，或使用冷水袋进行冷敷，均可起到减轻乳房充血、缓解胀痛的作用。

避免涨奶的 5 个妙招



早吸吮早开奶

生产后让宝宝尽早与新妈妈亲密接触，并在宝宝出生后半小时内就开始吸吮母乳，由于宝宝的吸吮能力很强，小嘴巴特别有力，可以通过吃奶这种方式来疏通妈妈的乳腺管，使奶水排得更加顺畅。



积极排空乳房

尽量让宝宝把乳房内的奶汁吸干净。如果宝宝吃奶量太少，妈妈可用手或者吸奶器挤奶，使乳房变软。



选一件合适的哺乳内衣加以支托

这样不仅能改善乳房的血液循环、促进淋巴回流，还有助于保持乳腺管的通畅，从而减少奶水的淤积，减轻乳房的胀痛感。



新妈妈应保证饮食的清淡， 忌油腻

最好不要饮用过多的催奶汤水，进食高蛋白、高脂、高糖类食物也必须适量，以免奶水分泌过于旺盛、浓稠，在乳腺内结块、不易排出。



哺乳时应先喂感觉涨奶明显的 那侧乳房

因为宝宝饥饿时吸吮能力更强，能够从涨奶那侧乳房中吸出更多的奶水，从而缓解涨奶导致的不适。

暂时性缺奶不要急着加配方奶

在哺乳一段时间后，有妈妈发现原先老是鼓鼓的乳房胀不起来了，宝宝看起来很饿，一直哭闹，可是把乳头塞进他的嘴里，吸奶的时间却很短，也不安静。眼见宝宝体重增长的速度减慢，全家人急得团团转，炖鸡汤、鱼汤……换着法儿给妈妈多吃产奶的食物，但是奶水仍然不多。这到底是为什么呢？

可能出现了暂时性缺奶

暂时性缺奶是指原本奶水分泌旺盛的妈妈突然没有奶或奶水不足，而去医院检查却又发现不了什么异常的现象。这种现象一般发生在产后3个月以内，有的妈妈会稍微晚一些，但几乎每个新妈妈都会遇到。

引起暂时性缺奶的原因

引起暂时性缺奶的原因很多，以下几种可供妈妈们参考。

环境突然改变。

因照料宝宝过于疲劳，精神紧张。

对母乳喂养缺乏信心。

因为妈妈或宝宝一方曾经患过疾病。

妈妈月经期恢复。

宝宝生长速度突然加快等。

不要着急加配方奶

一些初为人母的妈妈缺乏对暂时性缺奶的了解，又没有哺乳经验，发生这种现象后就焦虑不安，甚至怀疑自己的哺乳能力，或者是顶不住家人的压力，忙着给宝宝添加配方奶。

这样一来，宝宝的肚皮被配方奶填饱了，就懒得再吸吮妈妈的乳头了。乳房少了足够的刺激，得不到排空，分泌量就会急剧减少，到头来，暂时性奶水不足变成了永久性奶水枯竭，最终导致母乳喂养失败，这是比较遗憾的。

其实暂时性缺奶的时间一般不会太长，大概7~10天的样子，过完这个时间段，泌乳量又会恢复如初。

应对暂时性缺奶的9个要点

1 应该尽量多让宝宝吸吮妈妈的乳房，每次喂奶双侧乳房都要让宝宝吸吮10分钟以上，以促进妈妈体内泌乳素的分泌，争取早日恢复正常泌乳。如果妈妈在这个时间段完全无奶或者奶水明显不够宝宝吃，可以适当加配方奶，但是在每次宝宝饿的时候，要先让他吸吮妈妈的乳房再喂配方奶。



2 妈妈要对母乳喂养始终充满信心，几乎所有妈妈都有能力以母乳哺育宝宝。

3 要注意劳逸结合，保证足够的睡眠和休息，最好采取与宝宝同步的休息法。

4 听轻松愉快的音乐，看健康有趣的书画，有利于调节心理，保持心情舒畅。



5 哺乳期间应注意不偏食，多吃一些能促进奶水分泌的食物。可根据各人的习惯，经常吃鲫鱼、鲢鱼、猪蹄、鸡及其汤汁，还可适当多吃些黄豆、豆腐、丝瓜、黄花菜、核桃仁、芝麻之类的食物。

6 坚持夜间哺乳，因为夜间睡眠时，泌乳素的水平比白天清醒时高，可增加奶水分泌量。

7 月经期只是暂时性奶水减少，妈妈可每天多喂2次奶，经期过后奶水量将恢复如前。

8 哺乳期间，不宜服用雌激素、孕激素类的药物避孕，以防抑制奶水分泌。

9 宝宝生病暂时不能吸吮时，应将奶挤出，用杯和汤匙喂宝宝；如果妈妈生病不能哺乳时，应按照给宝宝哺乳的频率挤奶，保证病愈后继续哺乳。

Tips

有的妈妈看自己的奶水分泌变少，就想攒一攒再喂宝宝，实际上攒奶不会让奶水变得更多，乳房反而会因为缺乏吸吮，分泌更少的奶水。

夜间哺乳的5个贴心建议

对新妈妈来说，夜间哺乳无疑是最痛苦的事情之一，特别是在月子里或者后半夜，处于恢复期的妈妈原本就身体虚弱，非常瞌睡，而宝宝到了吃奶时间，却是不会体谅妈妈缺乏休息的，他会用响亮的哭声来传达他饥饿的信息。睡得正香的妈妈在蒙蒙胧胧间，感觉非常迟钝，因此，更要注意一些细节，避免夜间哺乳时发生危险。



新生儿夜间不可躺喂

让宝宝和自己面对面侧躺着吃奶可以让妈妈感觉更轻松，但是这种方式不适合新生儿和新手妈妈。此时的新妈妈由于身体虚弱疲惫，非常容易打瞌睡，而此时的宝宝没有任何移动自己身体的能力，也没有任何提醒妈妈的手段，如果妈妈睡着了，柔软的乳房会堵住宝宝的口鼻，就很容易发生窒息，导致悲剧。

所以新生儿期，妈妈最好坐起来喂奶，避免这种危险发生。躺着喂宝宝最少等到3个月时，此时宝宝能自己转头，感到不适的时候也能拍打妈妈或发出喊声提醒妈妈，危险可以及时解除。

剖宫产的新妈妈在手术后头几天因为身体原因不得不采取躺喂或半躺喂的哺乳姿势，一定要强迫自己让自己意识清醒，以免发生意外。



夜间哺乳别忘了拍嗝

如果宝宝容易吐奶，妈妈夜间喂奶不管多累，喂完都要给宝宝拍背，并顺时针揉肚子，让他打嗝，然后再放下睡觉。而且最好是先让宝宝侧卧，以免吐出的奶呛入气管引起窒息。等到宝宝睡安稳，脸色等一切正常，妈妈可再调整宝宝睡姿。



保持坐姿喂奶

建议妈妈应该像白天一样坐起来喂奶。喂奶时，光线不要太暗，要能够清晰地看到宝宝皮肤颜色，以便及时发现宝宝溢奶。

不要让宝宝一直叼着乳头

有些妈妈为了避免宝宝哭闹影响自己的休息，就让宝宝叼着乳头睡觉，或者一听见宝宝哭就立即把乳头塞到宝宝的嘴里。我们在第 48 页专门讲过，这样做会影响宝宝的睡眠，也不能让宝宝养成良好的吃奶习惯，而且在妈妈睡熟后，乳房还有可能压住宝宝的鼻孔，造成宝宝窒息。

延长喂奶间隔时间

如果宝宝在夜间熟睡不醒，就要尽量少惊动他，把喂奶的间隔时间延长一下。一般说来，新生儿期的宝宝，一夜喂 2~3 次奶就可以了。另外在喂奶过程中应注意，要让宝宝安静地吃奶，避免宝宝夜晚受惊吓，也不要让宝宝吃奶时与之戏闹，以防止呛咳。

Tips

并不是所有的宝宝都需要夜间喝奶的，因为宝宝之间存在个体差异性，有的宝宝 4 个月开始就完全不用吃夜奶了，大部分宝宝在 8 个月的时候可以不用吃夜奶，但也有宝宝到 1 岁多还在吃夜奶。喂宝宝吃奶，应该尽量遵循宝宝本身的体质及生理规律，如果夜间宝宝睡得很香，那就尽量不要惊动他。

宝宝突然厌奶不用愁

每次一掀开衣服，露出宝宝的“粮袋”，小小的人儿就会露出欢天喜地的表情，这是母乳喂养的妈妈最喜欢看到的画面。可是，在宝宝3~4个月的时候，很多妈妈会发现，宝宝突然就不喜欢吃奶了，有时候甚至一整天也喂不进去，一喂奶宝宝就转头避开，只能在夜间他睡得迷迷糊糊时喂几口“迷糊奶”。但是，宝宝的精神状态、身体发育都很正常，玩得也很开心。这种情况就属于厌奶了。

应对宝宝厌奶的3个方法

宝宝厌奶有很多原因，可能是消化不好，也可能是喂奶方式太单一，还可能是出牙不适，妈妈要找到应对方法。

1 建议妈妈适当减少喂奶的次数，间隔时间长了，宝宝感到饥饿，就会吃一些。喂的时候，不要逼迫宝宝，以免增加宝宝对奶水的厌恶感。

Tips

宝宝厌奶一般不会持续太长时间，有的只几天就会恢复正常，最长时间也不超过1个月。此外，宝宝厌奶时，身体成长不应受到影响。如果在厌奶的同时宝宝出现了体重减轻或者精神萎靡的情形，要警惕可能是某些疾病导致的，应该到医院查明原因，及时调理。



2 换一种喂奶方式，比如把母乳挤出来装入奶瓶喂给宝宝，或者把奶瓶换成杯子、勺子、小碗等轮流使用，如果宝宝是因为吃奶方式太单一而厌奶，这个方法就很有效。

3 增加宝宝的运动量，并适当喂宝宝一些乳酸菌帮助宝宝消化，消除积食，过不了几天，宝宝的食欲就会恢复正常。

公共场合喂奶，这样做免尴尬

关于能否在大街上或者地铁、公车上喂奶一度引起过争议，虽然很多人表示理解，但是也有特别多的人不认同。对于不认同，我们表示理解，但是母乳喂养的妈妈，一定有过这样的经历，那就是外出时，宝宝饿得哭，没办法，即使周遭有不解与鄙夷的眼光，还是会给宝宝哺乳。那么有没有既可以喂宝宝奶，又能进行得比较隐秘的办法呢？

外出哺乳避免尴尬的方法

下面我们给妈妈盘点几个外出哺乳时避免尴尬的好办法。

1 明星妈妈马伊琍分享过她在飞机上挤奶的经验，那就是找一个靠窗的位置，带一条宽大的披巾，给自己搭出一个隐秘的私人空间，这样旁人看不见，可以避免尴尬。这种方法妈妈可以借鉴，外出时带一条宽大的围巾或披巾，喂奶时将它们自然地围在上身，遮住胸前，能起到立竿见影的掩护效果。



2 借助哺乳背巾，用哺乳背巾将宝宝挂在身上，只要调整好宝宝的角度，随时随地喂奶都能起到很好的隐蔽效果。外出时可让宝宝与自己面对面地坐在背巾里，方便喂奶。



3 目前针对哺乳妈妈的商品很多，妈妈可以在网络平台搜索一些为方便户外哺乳而设计的特殊哺乳内衣、外衣等，它们能增加喂奶的隐蔽性。

这些情况，妈妈需暂停或减少哺乳

哺乳期间，妈妈对自己的身体健康负责就是对宝宝负责。如果出现以下情况，要酌情考虑是否需要中断哺乳，并根据病情考虑是否暂停哺乳、减少哺乳，甚至是终止哺乳。

需要暂停哺乳的情况

妈妈一时患了急慢性传染病、败血症，或急性腹泻较重，或乳头开裂严重、有乳腺炎症、有乳腺脓肿而无法哺乳，此时可在患病期间暂停哺乳，但每日应按时挤出奶水，以免以后无奶。

如果新妈妈乳头开裂、乳腺炎或乳腺脓肿的情况有所缓解，应尽早让宝宝吸吮奶水，以免奶水淤积加重乳腺炎症，因为宝宝频繁有力的吸吮或用吸乳器将乳房内的奶水吸空，可以有效防治乳腺炎。

乳头严重破损的妈妈可以用洗干净并消过毒的吸乳器吸出奶水，装进奶瓶喂哺宝宝，然后在乳头破裂处涂些金霉素眼膏或蓖麻油铍软膏。

需要减少哺乳的情况

对于患有较重贫血、消化吸收差的新妈妈来说，哺乳可能会增加自己身体的负担，此时如果加强营养还是不见效，脸色很苍白、体弱无力，要适当考虑不哺乳或减少哺乳，给宝宝加以配方奶喂养，即采用混合喂养（一半母乳喂养，一半配方奶喂养）或人工喂养（完全配方奶喂养）。



防止哺乳时乳头破损

在吃奶的这段时间，妈妈最害怕的莫过于乳头破损了。一旦破损的话，不喂奶都会很痛，更何况还有宝宝在大力吸吮，每一次给宝宝吃奶，妈妈都像在经历酷刑，而且乳头破损需要一段时间才可以长好，严重的情况下，妈妈会痛到无法哺乳。那么怎么做可以防止乳头破损呢？

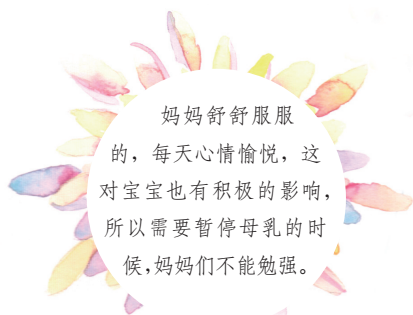


每次喂奶后挤出少量奶水，在乳头及乳晕处轻柔按摩，可以有效地保护乳头，预防乳头破损。

保证正确的喂奶姿势，确保宝宝含住了乳头及大部分乳晕。

不要让宝宝含着乳头睡觉，以免因较长时间浸渍导致乳头破损或乳腺开口堵塞。

要让宝宝轮换吸吮双侧乳头，每次喂奶时间以 15~30 分钟为宜。



妈妈舒舒服服的，每天心情愉悦，这对宝宝也有积极的影响，所以需要暂停母乳的时候，妈妈们不能勉强。

乳头破损后如何减轻疼痛

如果乳头已经出现破损，下次哺乳时可以先让宝宝吸吮没有破损或破损较轻的一侧乳头，等到宝宝进食了一定的奶汁后，再吸吮另一侧乳头时用力相对就小了，从而能够减轻疼痛；也可以在哺乳前先挤出少量奶水，以湿润破损的乳头，然后再让宝宝吸吮，也能够减轻疼痛。

如果宝宝咬乳头，可以用乳房挡住他的鼻孔，他便会松开嘴以避免加重乳头疼痛。

Tips

如果乳头破损的裂口经久不愈或反复发作，妈妈应该及早去看医生。轻者可涂小儿鱼肝油滴剂，但在喂奶时要先将药物洗净。

做一只高产、高质的称职「奶牛」



哺乳妈妈的性生活要注意避孕

虽然医护人员建议妈妈产后 42 天可以过性生活，但是，宝宝降生给新手爸妈的生活带来了巨大的改变，这种手忙脚乱的情况可能会持续很久，因此，不少妈妈产后性生活的时间可能会延后。一般情况下，顺产妈妈产后 2 个月，剖宫产妈妈产后 3 个月的样子，恢复性生活比较正常。

哺乳期不是“安全期”

很多妈妈理所当然地认为哺乳期月经没有来潮，肯定不会排卵，那自然就不可能受孕，因此将哺乳期当做难得的“安全期”，过性生活时不采取任何避孕措施。这是不科学的，临床有很多哺乳妈妈在月经恢复之前怀孕，这证明哺乳期绝对不是“安全期”。

哺乳期怀孕可能给妈妈带来巨大伤害

时常看到一些妈妈焦虑地询问医生，宝宝出生后没多久又怀孕了，到底该怎么办？在二胎政策放开的情况下，如果妈妈正好有生二胎的意愿，正好头胎是顺产，倒也可以算是个甜蜜的烦恼。



若妈妈已经是二胎或者没打算要二胎，更有甚者头胎是剖宫产，那哺乳期怀孕可真是令人发愁的一件事情。这种情况下，妈妈只好在哺乳期去做人工流产，而这时子宫比较薄、脆、软，做人工流产容易造成子宫穿孔，引发

大出血，对妈妈身体的伤害非常大。若剖宫产妈妈在哺乳期怀孕，再做人工流产，对身体的伤害会比顺产妈妈更大，甚至可能会阻断哺乳。

因此，哺乳期妈妈性生活一定要注意避孕。

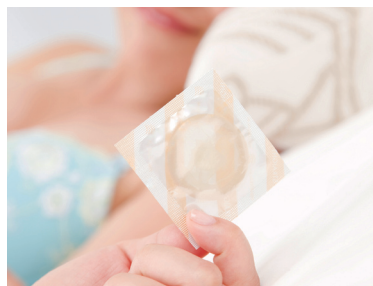
哺乳期的避孕方式

对哺乳妈妈来说，无论是长效避孕药还是短效避孕药，都要避免使用，因为这些避孕药在服用后不仅能使奶水分泌减少，还会通过奶水进入宝宝体内，对宝宝产生不良的影响。比较可行的避孕方法有以下两种。



安全套避孕

使用方便，避孕成功率高，几乎没有任何副作用。



宫内节育器

适合不喜欢用避孕套的夫妻，不影响性爱感受，安全效果也很好。有些地方的计生部门还会在女性产后42天要求去指定地点上宫内节育器。但如果妈妈产后有胎膜早破、感染发烧及产后出血的情况，可考虑拖延放置时间。

对性生活不要强求

母乳喂养还可能从生理上影响性爱，因为在月经复潮之前，新妈妈体内不会产生雌激素，而雌激素有助于提高性爱热情并产生润滑性的阴道分泌物。如果没有这种分泌物，性爱会让新妈妈感到不舒服，甚至疼痛。这时，新妈妈一定要耐心地跟老公沟通，不要强求自己接受。

普通感冒的妈妈也可以坚持哺乳

刚生产完，妈妈身体比较虚弱，感冒等疾病容易入侵，哺乳期的妈妈若是感冒了，还能不能哺乳呢？

妈妈感冒后可继续哺乳

妈妈如果患了感冒，或其他普通的非传染性疾病，没有必要停止给宝宝喂奶，更不应该因此就给宝宝断奶。因为一般来说，在妈妈发现疾病症状之前，宝宝多半就已经接触到妈妈身上的病毒了。这时候妈妈如果继续让

宝宝吃母乳，他就能够从妈妈的母乳中获得抗体，增强自身的抗病能力。

我们都知道，母乳喂养的宝宝6个月以前较少生病，这不仅是他出生时从母体中带来的免疫力，在他的成长过程中，母乳也在持续供给他免疫物质。

感冒后哺乳要注意什么

如果妈妈在感冒后继续母乳喂养，喂养时要注意适当的隔离，比如妈妈要戴上口罩，且一定要勤洗手。妈妈可以放心的是，只要不是乳房局部感染，引起妈妈患病的病菌很难通过奶水进入宝宝体内，而妈妈对抗这种病菌产生的抗体却可以通过奶水进入宝宝体内，增加宝宝对抗疾病的能力。

- 感冒的妈妈戴着口罩哺乳，能有效减少宝宝感染的概率。



胸部整形的妈妈选择母乳喂养要慎重

爱美不只是明星的事情，随着整形技术的发展，很多普通女性为了追求完美的身材，选择了做胸部整形手术。虽然受美丽的驱使做了整形手术，却又受母性驱使担心会影响宝宝的哺育，那么，做过胸部整形的妈妈能给宝宝喂母乳吗？

奶水分泌与假体无关

在妊娠生产后，奶水分泌受泌乳素的影响，泌乳素的分泌是受中枢神经系统和内分泌系统控制的，与假体无关，同时奶水排出也不通过假体。

原则上胸部整形不会影响哺乳

大部分女性做胸部整形手术是在胸部植入假体，好让乳房看起来更丰

满，隆胸后是否可以哺乳与假体植入的位置有关。

整形医生会按女性年龄、职业、胸部轮廓、身高体重以及审美观等因素，来选择体积、大小适合的乳房假体，从乳晕缘切口，经过乳腺纵行切开分离，植入女性体内。这种整形手术对乳腺组织的损伤小，假体又留于胸大肌下，因此不会对哺乳带来多大的影响。

但也有一些妈妈因为去的是非正规整容机构，非医务人员在手术时方法不对、操作粗暴，会发生乳腺管损伤太多或术后腺体感染，假体留置于乳房下等情况，这对母乳喂养就一定会有影响。

Tips

虽然假体隆胸经过多年的临床发展，在技术和假体上比较成熟，但涉及宝宝吃的问题，我建议做过胸部整形的妈妈母乳喂养要更谨慎一些，可以去妇产科医院做相应的检查，并得到专业医生的建议。



顺利实现重新泌乳

生病、工作太忙、哺喂方式不正确常常导致妈妈泌乳量减少甚至几个星期或者几个月没有哺喂母乳，这种情况下，还有可能重新泌乳让宝宝再次实现纯母乳喂养吗？答案是肯定的，妈妈如果想恢复母乳喂养，只要有足够的耐心和决心，加上宝宝的配合，通常都能成功恢复产奶。

要实现重新泌乳，妈妈要关注以下5个要点

1 重新泌乳和增加奶水量的原则及方法一样。然而重新泌乳较困难，可能需花较多的时间。妈妈需先确定自己是否很想要再喂宝宝吃母乳，而且需要周围人的支持才能成功。

2 可以尝试一些民间号称发奶的食物，如猪脚炖花生、鱼汤、鸡汤等。



3 让宝宝和自己接近，给他充分的皮肤与皮肤的接触，并尽可能自己照顾宝宝，家人可以帮助其他的事情。

4 最重要的是让宝宝多吸吮，一天至少10次，如果宝宝要的话，可以更多次。在宝宝好像有兴趣的时候就哺喂，延长宝宝吸吮每一侧乳房的时间，且晚上让宝宝跟自己在一起睡并哺喂母乳。

5 刚开始可以给宝宝喂配方奶，只要有一些母乳产生时，就可以每天减少30~60毫升的配方奶。测量宝宝的体重及尿量，以确定他得到足够的奶水。

Tips

如果因为吸不出奶水，宝宝拒绝吸吮乳房，妈妈可以在滴管或针筒中装配方奶，在宝宝吸吮乳头时顺便给予，鼓励宝宝吸吮。

吸奶器并不适合月子里使用

虽然有些妈妈更愿意用手挤奶，但大多数妈妈还是觉得用吸奶器会更快、更容易些。不过，很多新妈妈在月子里就使用吸奶器，想通过吸奶器的帮助来疏通乳腺管，结果却发现乳晕都吸肿了，却吸不出多少奶水，甚至由此产生吸奶器没用的误解。

吸奶器的作用不在于疏通乳腺管

如果妈妈把疏通乳腺管的希望寄托在吸奶器上，可能会失望，或者可能造成乳头乳房受伤。因为新生宝宝与满月后宝宝以及更大宝宝的吸力、吸吮方法是不一样的，随着年龄的增长，宝宝的吸力也逐渐增大。而吸奶器的吸力和吸奶的原理是根据满月后以及更大宝宝的吸吮方法设计的，对于月子里还未完全通畅的乳腺管以及相对更娇嫩的乳头乳晕来说，不恰当的使用反而会伤害乳晕。

如果妈妈在月子里不想手动挤奶，要用吸奶器也不是完全不可以，但是要调整心态，千万不要心急，吸力不要调得过大，每边最多吸 20 分钟就停止，如果吸到乳头乳晕疼了，也要果断停止。

吸奶器的操作要领

感觉到奶阵来了的时候，调整吸奶器，加大一个力度，吸出这一阵的奶之后，再退小一个吸力。

吸奶时间最好保持一边不超过 20 分钟。

一边吸完一个奶阵后换另一边，交叉进行。



Tips

出月子后，母乳仍不足的妈妈可以用吸奶器追奶，就是宝宝吃完奶以后，妈妈再用吸奶器吸 20~30 毫升，这样乳房就认为每次需要多生产 20~30 毫升，两三天下来，产量就提高了。

母乳喂养的7个误区

❗ 一定要一边吃 10~15 分钟，再换另一边

妈妈的乳房容量、宝宝的胃容量及成长因素等，都会导致宝宝吃奶的方式不一样。所以关于宝宝吃奶的时间，要“看宝宝，别看钟”。宝宝会告诉妈妈，他什么时候吃饱了，什么时候还要吃，妈妈不要强迫宝宝。一边能吃饱就可以只吃一边，一边没吃饱才吃两边。

❗ 吃了药就不能哺乳

医生会比较保守地说，哺乳期间最好不要吃药。但是所有的药，都是可以分安全等级的。妈妈用药前可以先问一下医生是否会影响哺乳，千万不要随意给宝宝停喂母乳。如果宝宝已经大了，开始吃辅食了，或者所服药物的副作用较大，那么暂停哺乳才是明智的选择。

❗ 宝宝睡觉不好，醒好几次，是因为奶不够

妈妈不要总是担心奶不够，因为在早期，宝宝频繁吃，有几个原因：一是宝宝的胃很小，母乳又很容易吸收，所以吃了没多久肚子很快又空了；二是头几个月宝宝的成长速度非常快，所以对奶的需求量会比较大；再就是第一年是大脑发育最快的阶段，所以宝宝的轻睡眠比较多，沉睡眠比较少；再加上宝宝在帮妈妈催奶，也会经常有吸奶的要求。

❗ 奶不够要留着、存着

很多妈妈认为我的奶量就这么多，每次哺乳时要留着点下次给宝宝吃。其实奶水不多不是奶量的问题，而是产奶速度的问题。空的乳房产奶速度快，满的乳房产奶速度慢，如果频繁排空乳房，产奶速度会快很多。所以奶水越少，越不能够留着、存着，一定要让宝宝吃，有效吸吮会促使妈妈产更多奶水。

❗ 来月经时不能哺乳

虽然当月经来潮时，哺乳妈妈的乳量一般会有所减少，奶水中所含蛋白质及脂肪的质量也稍有变化，蛋白质的含量偏高些，脂肪的含量偏低些，这种奶水有时可引起宝宝消化不良的症状，但这是暂时的现象。待经期过后，就会恢复正常。因此无论是处在经期或经期后，妈妈都无须停止喂哺，还应坚持母乳喂养。



❗ 过多地喝汤

由于奶水是由水组成的，所以哺乳期妈妈需要摄入的液体量相对也较多。正常情况下，成人一天需要的水分量约 1600 毫升，哺乳妈妈每天会比非哺乳状态下多摄入 800~1000 毫升液体的量。因此，妈妈需要遵循身体的提示适量补充一些汤水，但要注意，并不是喝汤越多奶水的量就会越多。

如果哺乳期妈妈过多地喝汤，远远超过正常哺乳妈妈应摄入的液体量，会导致身体过量摄入液体从而增加了尿量，反而会使奶水量减少。这就是很多人哺乳期每日三餐喝很多汤，可是奶量不但没增多反而觉得奶还会越来越少的原因。

❗ 家人过度关注

很多时候，妈妈在哺乳宝宝时会有家属在旁帮忙或指手画脚，这既干扰了妈妈哺乳宝宝的自我体验，又会不同程度地影响妈妈哺乳时的好心情，导致妈妈不能很好地掌握和适应正确的哺乳方法，还会因不良情绪导致奶量减少。



这样做，乳房不松弛、 不下垂，更健美

乳房是女性美的一个标志，
新妈妈经历孕育和分娩过程的同时，
乳房也经历了奶水自然生成和排放的过程，
哺育会让疏于乳房保养的妈妈胸部迅速变形，
却让勤于护理的妈妈
拥有比孕前更饱满更健美的双峰，
保养乳房，做起来吧！



选择合适的哺乳文胸

有些新妈妈为了方便随时喂奶，哺乳期不穿文胸，其实哺乳期佩戴文胸特别重要，乳房增大及每天被宝贝吮吸很容易发生下垂，妈妈不能因怕麻烦就不戴胸罩。为了方便哺乳，哺乳期的新妈妈可以选择专门的哺乳文胸。



使用哺乳文胸让妈妈喂奶更轻松

使用哺乳文胸后，哺乳时就不用将整个文胸解开，只需要打开哺乳的“小门”即可，一天哺喂十多次也不觉得麻烦。而且哺乳完了就将“小门”关起来，乳房上不容易沾染灰尘，有利于保持乳房清洁。

有的哺乳期妈妈，奶水分泌旺盛，常常来不及给宝宝喂奶，奶水就涌流出来。如果在公司里或是出门在外，这样的事情跑洗手间都来不及，很令人尴尬。在哺乳文胸“小门”的内侧，有一个“插口”，可以垫进干净的防溢乳垫，浸吸流出来的奶水。防溢乳垫可以经常更换，方便又清洁，有利于乳房的健康。

不要用普通塑形文胸将就

普通塑形文胸没有前开口设计，在哺喂时特别不方便，特别是外出时，容易造成尴尬。另外，哺乳期还不适宜胸部塑形，塑形文胸过紧的束缚会让乳房血液流动不畅，会影响奶水分泌。

避免穿化纤文胸

化纤材质文胸最大的危害在于其纤维可脱落而堵塞乳腺管，造成无奶的后果。如果无法判定自己所购买的文胸是什么材质的，妈妈在使用时最好能在内侧垫上几层薄纱布，这样做可以防止衣服纤维与乳房接触从而进入乳腺。

选择哺乳文胸的 5 个要点

1 罩杯的角度明显上扬而且有深度，应是 4/4 全罩杯，最好为较薄有弹性的纯棉针织面料。

2 罩杯的底边有钢丝托衬，它可给乳房一个向上的托起力，钢托用纯棉织物包裹制成。

3 胸罩的肩带方向应垂直，而且要宽一些，这样不会因丰满的乳房造成肩部酸痛。

4 罩杯的下方底边要宽，由弹性的面料制成（棉加莱卡），在号型的选择上应稍大点，这样腋下及后背部就不会形成扎肉型的凹沟。

5 胸罩的颜色应选择本白色的，因为纯白色含有漂白剂，会使皮肤产生不适，对宝宝的健康不利。

哺乳文胸怎样使用

一般生完宝宝后，妈妈便可马上使用哺乳文胸。哺乳文胸要勤洗勤换，建议新妈妈最少准备 3 个。另外，文胸要单独清洗，并在自然状态下晾干。



● 新妈妈通过日常护理保护好自己的乳房，有利于坚定母乳喂养的决心，让母乳喂养更顺利。



这样做，乳房不松弛、不下垂，更健美

如何预防哺乳后乳房变形、萎缩

哺乳期恐怕是很多妈妈乳房形态最好看的时候，乳房皮肤拉伸紧绷，变得比以前丰挺饱满，很多妈妈会想，要是这样该有多好啊。可是大多数妈妈会遭遇哺乳结束后乳房变形的苦恼，草根妈妈粥悦悦在漫画里调侃母乳喂养后乳房形态的变化，她用了一个比较夸张的形容，那就是断奶后需要把乳房“卷吧卷吧放进内衣”。

哺乳结束后乳房变形是正常的

从医学的角度来看，在哺乳期结束后，妈妈的乳房形状发生变化是非常正常的，由于乳房大部分都是脂肪和结缔组织，没有肌肉，当停止哺乳后，乳房腺体组织的收缩速度比乳房皮肤

要快得多，因而乳房上的皮肤“外衣”就显得过于宽大了。另外，在怀孕期间积淀在乳房中的脂肪也在喂奶期间被消耗了。所以孕期和哺乳期结束后，妈妈的乳房会下垂、松弛，变得比哺乳前更让人沮丧。

乳房形状的改变并非不可预防

作为爱美的女性，谁也无法忍受要在哺乳结束后将自己的乳房“卷吧卷吧放进内衣”，对于可能出现的现状，妈妈完全不必沮丧，正是因为乳房没有肌肉，是由乳腺、结缔组织和脂肪组织构成的，所以，皮肤和结缔组织中的血液循环越好，乳房就将有更美丽的外形。

从哺乳期开始采取一些措施，完全可以预防哺乳后乳房变形萎缩，关键是坚持。如台湾艺人小S这样的辣妈，她母乳喂养好几个宝宝，身材依然性感火辣。



下面我们给妈妈盘点几个需要在哺乳期坚持的好习惯，以帮助妈妈即使结束哺乳期，仍然能拥有好的乳房形态。

哺乳期正确喂奶

在哺乳期内，妈妈要采取正确的喂奶方法，先让宝宝吸一侧乳房，吸空后，再吸另一侧，反复轮换。如果宝宝一次只能吃空一个乳房，妈妈要保证两个乳房轮流喂，不可因为自己更喜欢哪个姿势或者宝宝更喜欢吃哪边乳房，便一直只喂一边乳房。这样做能保持两侧乳房大小对称。



Tips

如果职场妈妈为了出席某些活动，想让自己胸型好看一些，也不是完全不能穿塑形文胸，但一定要注意穿的时间越短越好，以免影响奶水分泌。

在吃上用点小心思

很多丰胸食物同时也是下奶食物，由于要给宝宝提供奶水，所以妈妈吃下去的东西大部分转化为奶水给宝宝提供能量了，不用担心全部变成脂肪贴在身上。像花生、猪蹄等食物，都是既下奶又丰胸的食物。



掌握断奶的方法

断奶的方式很重要，吃药和打针的方式因为回奶迅速，会造成乳房萎缩、皮肤松弛，对妈妈保持良好的胸型不利，妈妈可以吃一些回奶食物，如韭菜、人参等，或者通过逐渐减少喂奶的次数和量来达到断奶的效果。



这样做，乳房不松弛、不下垂，更健美

适合哺乳妈妈塑造完美乳房的妙招

我们知道，在哺乳期坚持一些良好的习惯，可以预防哺乳期结束后乳房萎缩或下垂，其实除了坚持好的习惯，妈妈们还可以学习一些塑造乳房形状的小妙招。

沐浴时的小妙招

沐浴是大部分哺乳期妈妈必做的功课，在沐浴时，如果妈妈使用的是莲蓬头，可以进行冷热交替喷洒乳房，冷热的交替刺激有助于提高胸部皮肤的张力，促进乳房血液循环。但注意冷水不宜太冷，避免感冒。

常做扩胸运动

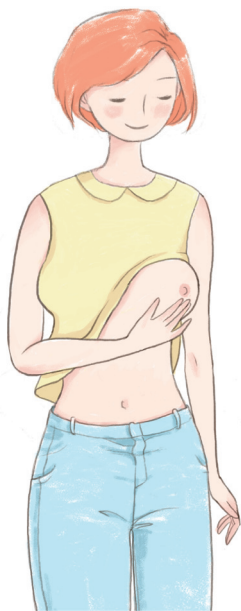
在生产以后，妈妈可以坚持每天做简单的扩胸运动，帮助锻炼胸部肌肉，这对胸部的塑形有辅助功效。

坚持适当按摩

按摩可促进局部的血液循环，增加乳房的营养供给，并有利于雌激素的分泌。

妈妈可以在每晚临睡前或是起床前按摩乳房。具体做法是：在乳房上敷一层起软化作用的润肤乳液，将一只手的食指、中指、无名指并拢，放在对侧乳房上，以乳头为中心，顺时针由乳房外缘向内侧划圈，两侧乳房各做 10 次。

哺乳妈妈需要注意的是润肤乳液一定要是适合哺乳妈妈使用的，不可盲目选择乳房护理用品，除了仔细看说明书，还要咨询专业的医护人员，以免不良产品通过皮肤接触伤害到宝宝。





随时随地催乳健美操

这可以说是哺乳期妈妈最有效、最经济的塑造完美乳房的妙招，在催奶的同时，帮助乳房塑形，一举两得。

1. 妈妈背靠墙站立，举起双臂，将双臂尽量往上伸展，然后轻轻放下，重复做 5~10 次，注意脚跟不可随着踮起。



2. 离开墙壁，到空间大一点的地方，双手曲肘握拳，左右手轮流往前击出，以手臂拉回时乳房有紧迫感为好，可重复做 10 次。



3. 两臂向外侧平举，与肩成一条线，力求稳固，然后摇动手、脖子的关节，感觉累了即可放下。



4. 两手手臂分别左右、上下做拉弓样的动作，反复做 10~15 次。



这样做，乳房不松弛、不下垂，更健美

这些食物吃了下奶又丰胸

虽然说生产哺乳很可能让妈妈的胸部变形下垂，但是如果吃对了，哺乳期有时候也能成为妈妈的丰胸期。

下面推荐几种适合哺乳期妈妈经常食用的食物，除了有丰胸功效，还能让奶水营养更好。



豆浆

豆浆中富含的大豆蛋白质，能供给妈妈身体充分的营养，保证奶水质量，此外，还可以帮助补充植物性激素，帮助胸部脂肪积聚，适合身形偏瘦、乳房中的脂肪积聚较少的妈妈。



花生

花生的营养价值非常高，属高脂肪食物，很多人以为吃花生会发胖，其实不然。对于胸部扁平的新妈妈来说，多吃花生非常有好处，它不但能帮助下奶，还能促使卵巢发育和完善，使成熟的卵细胞增加，刺激雌激素的分泌，从而促进乳腺管增长，乳房长大。



牛奶和酸奶

牛奶和酸奶可以补充妈妈在哺乳期身体所需要的钙质，此外，牛奶含有较多的B族维生素，而维生素B是体内合成雌激素不可缺少的成分，每天保证500毫升牛奶有利于新妈妈的胸部二次发育。酸奶中丰富的蛋白质有利于乳房的挺拔和弹性，对不喜欢牛奶口感的哺乳妈妈来说，酸奶是牛奶的极好替代品。





杏仁

杏仁含丰富的蛋白质，能增加胸部弹性，杏仁的衣膜部分有促进性腺发育的作用。杏仁中不仅蛋白质含量高，其中的大量食物纤维可以帮助哺乳妈妈顺肠通便，排出体内毒素，打造洁净的身体内环境，对奶水分泌有好处。但杏仁不可多吃，妈妈可以将杏仁 5 粒打成泥，和酸奶一杯搅拌均匀食用。



山药

山药的下奶功效非常好，用山药搭配鸡蛋、小米等煮粥或者搭配排骨、木瓜等炖汤，特别适合哺乳期妈妈食用，清淡不油腻，营养也非常丰富，最重要的是，山药富含珍贵的黏液蛋白和淀粉，还有植物纤维和促进体内雌激素分泌的物质，长期食用，丰胸美肤。



鲫鱼

鲫鱼汤有很好的下奶效果，很多妈妈都知道，如果与豆腐搭配煮汤，下奶更丰胸，因为鲫鱼和豆腐都含有胸部发育所需要的蛋白质。



Tips

哺乳期妈妈除了选择合适的食物，还要注意保持好的饮食习惯，每天饮食要规律，基本上三餐之间加两次点心即可，不要总在晚上要睡觉的时候加宵夜，或以哺乳为理由大吃特吃，规律的饮食能够帮助哺乳期妈妈保持良好的体形。

这样做，乳房不松弛、不下垂，更健美

下奶与丰胸两不误的美食推荐

花生粥

原料 花生米 30 克，粳米 50 克，通草 8 克，王不留行 12 克，红糖适量。

- 做法**
1. 先将通草、王不留行煎煮，去渣留汁。
 2. 再将药汁、花生米、粳米一同入锅，加水熬煮。
 3. 待花生米、粳米煮烂后，加入适量红糖即可食用。



鲫鱼汤

原料 鲫鱼 1 条 (约 500 克)，葱白、姜、鲜薄荷、盐、猪油各适量。

- 做法**
1. 把鲫鱼去肚杂洗净，切成块状；葱白切段；姜切片。
 2. 在锅中放入切好的鲫鱼和适量清水，加入适量盐、猪油调味后煮熟。
 3. 再加入葱段、姜片、鲜薄荷。
 4. 等到水煮沸后关火。



牛奶鸡蛋粥

原料 小米 100 克，牛奶 250 毫升，鸡蛋 1 个，红糖适量。

做法 1. 小米淘洗干净。
2. 将锅置火上，放入适量清水、小米，先用大火煮沸后，再改小火熬煮至粥浓。
3. 打入鸡蛋，略煮后倒入牛奶煮沸，加适量红糖调味即可。



黄豆猪蹄汤

原料 猪蹄 1 只（约 250 克），黄豆 150 克，黄酒、葱、姜、盐各适量。

做法 1. 将黄豆浸泡在冷水中约 1 小时。
2. 猪蹄沸水烫后拔净毛，去浮皮，加清水、姜片煮沸，撇去浮沫。
3. 加入黄酒、葱及浸泡后的黄豆，加盖用微火焖至猪蹄半酥，加盐调味，再煮 1 小时即可。



这样做，乳房不松弛、不下垂，更健美

宝宝长牙后总咬妈妈的乳头怎么办

宝宝开始长牙后，因为牙床肿胀，会有咬东西帮助减少疼痛的想法，而妈妈的乳头便成了最好的磨牙工具。对妈妈来说，宝宝长牙带来的喜悦过后，便意味着喂奶出现了麻烦，再也不是心无旁骛的享受，而是提心吊胆害怕小家伙的突然袭击。

从宝宝长牙到宝宝断奶，期间还有一段长长的时间，妈妈要怎么做才能避免被宝宝咬乳头呢？

宝宝咬乳头时不要有过激反应

因为乳头被宝宝咬得很痛，很多妈妈会大声惊叫，这样宝宝以为妈妈在跟他玩，常常小眼神滴溜溜地看着妈妈，然后再狠狠咬一口，期待妈妈还会出现刚才的反应。建议妈妈被咬后力求保持平静，然后将手指插入宝宝的牙床中间，拔出乳头，并告诉宝宝，这样妈妈会很疼。不要以为宝宝小，什么都不懂，其实，他会对妈妈的语言产生反应。

用乳房堵住宝宝的鼻子

将宝宝的头靠近乳房，堵住宝宝的小鼻子，让他没有办法呼吸而张口，待宝宝松口，再检视一下乳房，看是不是受伤。这样多做几次，慢慢地宝宝就会不再咬妈妈了。

喂奶时要感知宝宝的吸吮动作

如果发现宝宝有长牙的征兆，妈妈要在喂奶时尽量保持警觉。通常宝宝在吮吮乳房时，会张大嘴来含住整个乳晕。在宝宝吃得半饱时，妈妈不妨留意一下宝宝的吸吮位置是否改变，若宝宝稍微将嘴巴松开，往乳头方向滑动，可能就是快要咬乳头了，一定要尽快把食指伸入宝宝嘴里，让宝宝不是真的咬到乳头。



避免宝宝睡着了还咬着乳头

宝宝如果吃着吃着睡着了，捏捏小耳朵没什么反应，表示他已经吃够了奶，这个时候妈妈可以将干净的手指或小指，缓缓伸入宝宝口中，让宝宝松开乳房。一定要避免宝宝衔着乳头睡觉，以免宝宝在睡梦中，因牙龈肿胀而起咬牙的冲动。

找个安静的角落喂奶

通常宝宝在全心全意地吃奶时，是不会咬妈妈的，但是这个年龄段的宝宝，开始变得容易受外界吸引，因此，在喂奶的时候，最好找个安静、较少受影响的角落来喂奶。如此一来，可以避免宝宝受到外界环境的吸引时，吃奶变得不那么专心，而突然咬乳头。

Tips

宝宝咬妈妈乳头，只是亲子哺乳关系上的小小挑战，这并不可怕，可怕的是身边常有因为这个放弃母乳喂养的人建议妈妈断奶，这样会带给喂母乳的妈妈心理压力和恐惧。事实上，母乳通常可以一直吃到宝宝1岁多甚至2岁。

舒缓宝宝牙龈肿胀的不适

妈妈可以给宝宝选择原料无毒的磨牙棒，或者给宝宝买磨牙饼干，切一些冷冻过的萝卜条或者苹果片给宝宝咬食，来帮助宝宝舒缓牙龈肿胀的不适。必要时可以请教儿科医师，看看是否有缓解宝宝长牙时牙齿不适的牙龈药膏，当宝宝不舒服时，涂抹在他的牙床上。



这样做，乳房不松弛、不下垂，更健美

● 长牙期的宝宝总爱吃自己的手指，妈妈们不用刻意纠正，只需要保持宝宝的小手清洁就可以了。

乳头上出现“白点”是怎么回事

乳头上出现小白点是很多母乳喂养妈妈都会遇到的问题，当乳头上出现小白点的时候，妈妈会感觉哺乳疼痛。更让人烦恼的是，小白点会反复发作，有的新妈妈甚至是每个星期都出现一次，很是影响母乳喂养的心情。

小白点的出现有许多诱因，比如宝宝衔乳姿势不正确；妈妈饮食过于油腻，或者营养物质补充过度；妈妈身体虚弱，缺乏锻炼……具体表现为三种情形。

1 乳头皲裂导致的溃疡，这种情况下乳房尚未出现淤积的肿块，但妈妈会觉得乳头疼痛。

2 乳头小白泡，奶水出不来，乳房有肿块淤积，给宝宝哺乳时会觉得疼痛难忍。

3 类似脂肪粒状的物质。这种情况多属涨奶时间太长，奶水脱水后形成。在疏通的时候会从乳孔里挤出来小颗粒。

出现小白点的应对方式宜忌

勤哺乳

确保宝宝在吃奶时含住了整个乳头和大部分乳晕，在吃奶姿势正确的情况下做到勤哺乳，如果宝宝把小白点吃破了，堵住的乳孔可能就会变得通畅，肿块也会随之消失。



卷心菜冷敷

将卷心菜放在冰箱冰几个小时，洗干净，用擀面杖稍微擀出水，在哺乳期间或者哺乳后外敷乳房，能起到消肿、减缓疼痛的作用。



✓ 用温水浸泡乳头

水温不要太高，浸泡 5~10 分钟，再给宝宝吃。温水会起到软化乳头的作用，能让堵塞的乳腺管通畅。



✓ 调整心理

妈妈要注意调整自己的心理状况，一旦发现自己有情绪低落的症状，除了下意识做些让自己情绪放松的事情，还可以跟家人沟通，争取家人的理解和帮助。



✓ 调理身体

在饮食上注意健康和营养均衡，加强锻炼，保证身体健康。

这些情况需要找专业人员

有的妈妈会频发小白点，反复出现，或者使用了各种方法，48 小时内乳房肿痛没有缓解反而加重，这两种情况都需要看医生。

如果宝宝不在你身边，或者宝宝只能瓶喂，无法做到勤哺乳，这时也建议请母乳顾问或医生帮助。



✗ 用针挑破

用针“挑”暂时看是泡破了，奶水出来了，肿块没有了。可是会导致细菌入侵，引起继发感染，随之出现的可能是反复出现白泡，严重的还可能引发乳腺炎。



✗ 用手摸或者抠

乳头上的小白点就像脸上的粉刺一样，不挑不抠不乱折腾，过几天可能自己就会好。但如果管不住自己的手，摸来抠去的，就会发红并引起其他感染。



✗ 使用吸奶器

吸奶器的负压会刺激出更多的奶阵，导致泌乳增加，乳房肿痛感增强。白点也会在与吸奶器的摩擦中皲裂，加重症状。

这样做，乳房不松弛、不下垂，更健美

乳房一大一小·要重视

由于偏好喂一侧乳房这种不正确的哺乳习惯没有得到及时纠正，很多妈妈在哺乳一段时间后发现自已的乳房出现了一大一小的情况，这种情况虽然没有不适感，后期催奶如果跟上的话，甚至不会影响给宝宝喂奶，但是乳房一大一小这种有失美观的状态却是妈妈难以忍受的。

出现乳房一大一小的情况后，可以尝试以下方法进行调整。

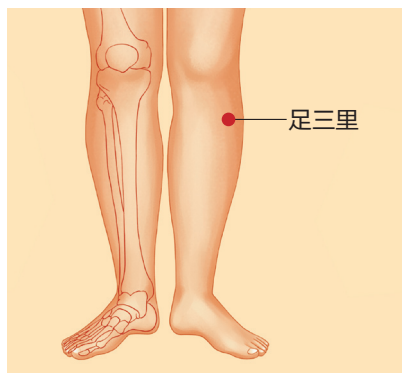
1 及时调整不正确的哺乳方法，哺乳时让宝宝在较小一侧多吸几分钟，刺激乳腺生长，奶水分泌。

2 平时可多锻炼较小乳房一侧的胸肌，常用较小乳房一侧手臂做拉弓样的运动。

3 对较小一侧的乳房进行按摩，以乳头为中心，用手指指腹按顺时针方

向由乳房外缘向内侧划圈式按摩，每次5分钟左右，注意动作一定要轻柔。

4 有条件的妈妈可以请专业的中医师施以艾灸疗法，一般是用艾条灸较小乳房对侧的足三里穴（外膝眼下3寸，胫骨边缘处）5分钟。不可在没有指导的情况下自行操作。



Tips

要注意的是，如果乳房大小不一伴随有皮肤颜色改变，或皮肤出现小凹陷，一侧乳头回缩或抬高，还伴有疼痛、痒感等症状时，应立即咨询医生，尽早发现可能的病变。

招惹乳腺炎的N个习惯，你占了几个

哺乳妈妈在哺乳期最高发的疾病就是乳腺炎，有很多妈妈都深受哺乳期乳腺炎的困扰，为什么乳腺炎会偏爱你呢？下文我们给妈妈盘点一下引起乳腺炎的几个坏习惯，看看你占了几个。

Tips

乳头有感染趋势时，要及时咨询医生后使用抗菌素，不可掉以轻心。

让宝宝含着乳头睡觉

宝宝含着乳头睡觉会造成对妈妈乳头的过度吸吮，容易使妈妈乳头皸裂，细菌入侵，进而引发乳腺炎。



不注意乳房清洁卫生

我们说母乳喂养是有菌喂养，只是说不能过度清洁，而不是让妈妈基本的卫生都不保证。哺乳期保持乳房清洁很重要，在首次哺乳前，用清水仔细清洁乳房，尤其是乳头及乳晕部位，然后用毛巾对乳房热敷，这样还可以帮助乳腺管畅通。

晚上疲惫不想起来挤奶

随着宝宝逐渐长大，晚上睡觉的时间开始变得越来越长，好不容易晚上不被宝宝打扰，妈妈却因为较长时间没喂奶而开始涨奶，很多新手妈妈因为没有定时起来挤奶，一夜之间患上乳腺炎。

内衣不合适

要选择专门的哺乳内衣，不要佩戴有钢托的内衣，以免钢托挤压乳房，造成局部乳腺奶水淤积。同时，内衣要勤洗勤换，以免不洁内衣污染乳头，进而感染乳腺。

这样做，乳房不松弛、不下垂，更健美

急性乳腺炎的症狀及防治方法

急性乳腺炎通常发生在产后 1~2 周，习惯以某侧乳房喂食宝宝的新妈妈感染率更高。产后的乳腺炎可以分为三个阶段。

第一阶段：奶水淤积成肿块期

淤积性乳腺炎是因为妈妈在哺乳时，奶水没有吸空，遗留在乳腺内，发生分解，从而刺激乳腺发炎。主要表现是乳房的某一部分，通常是外上或内上象限突发肿硬胀痛，边界不清，多有明显的压痛，同时伴有轻度发热。这时如果及时排除淤积的奶水，症状就会得到缓解。

第二阶段：脓肿形成期

乳房肿块逐渐增大变硬，疼痛加重，多为搏动性跳痛，甚至持续性剧烈疼痛，乳房局部皮肤发红、灼热。全身高热不退，同侧腋窝淋巴结肿大等。红肿热痛 2~3 天后，肿块中央渐渐变软，有波动感，中心红肿发亮，皮肤变薄，周边皮肤大片鲜红。保守治愈的时机已过，需要医生切开脓包排脓。

第三阶段：脓肿溃后期

如果引流通畅，则局部肿痛减轻，妈妈体温会恢复正常，经过换药，大约一个月内创口逐渐愈合。如果溃后脓出不畅，妈妈会持续肿痛，并且高热不退，那就是引流不畅，经久不愈转成慢性乳腺炎，也会形成乳瘘，即有奶水伴脓液混合流出，这种情况下，妈妈需要放弃母乳喂养并在医生的指导下采取积极的回奶措施。

Tips

橘核用水煎服，可以预防妈妈产后奶水淤积，具体用量妈妈可以咨询中药店的医师。



患了乳腺炎也可以给宝宝喂奶



妈妈的身体变化会对宝宝产生一定的影响，发现患急性乳腺炎的时候，很多妈妈就会开始担忧了，这样还可以给宝宝喂奶吗？其实，妈妈发生乳腺炎后不要輕易回奶、中断哺乳，而应去医院诊治，并继续哺乳，宝宝的有力的吮吸能疏通乳腺导管，辅助治愈乳腺炎。

继续让宝宝吃奶有助于疏通乳腺

在感到乳房疼痛、肿胀甚至局部皮肤发红时，还要勤给宝宝喂奶，让宝宝尽量把乳房里的奶水吸干净。在乳腺没有化脓前，喂奶时应先吸肿胀、疼痛的一侧，再吸健康的一侧，在宝宝吸奶时可朝乳头方向轻柔地按摩硬块，帮助该处淤积的奶水被吸出。

保证奶水被排空

当乳腺局部化脓时，患侧乳房应停止哺乳，并以常用挤奶的手法或吸奶器将奶水排尽，促使奶水通畅排出。一般发生乳腺炎都是一侧的乳房问题，另外一侧的乳房还是健康的，可以用没有发炎、没有问题的一侧进行喂养。

医生开的药剂对母乳无影响

医生开的抗生素药剂并不会影响母乳的成分或通过母乳影响宝宝的健康，妈妈无须担忧药物成分对宝宝的影响而拒绝用药或者终止母乳喂养。

这样做，乳房不松弛、不下垂，更健美

乳房里有硬肿是奶水淤积了

绝大部分新手哺乳妈妈在奶水下来后不久，会感觉乳房充盈、膨胀，摸起来发硬，有时候宝宝吃完奶就缓解了，有时候却越来越严重，甚至出现硬肿块，碰都不能碰。乳房为什么会出现硬肿呢？

乳房里的硬肿是怎么形成的

因为妈妈的乳房不断分泌奶水，在最初，乳房分泌的奶水会大于宝宝的需求量，宝宝每次吸都吸不完，妈妈自己用吸奶器挤的时候可能也未必一次能把乳房挤空，所以妈妈常常会有涨奶的感觉，但涨奶后如果经常不能及时排空，乳房中的奶水一直淤积，时间长了就很容易造成乳腺管堵塞，出现硬肿。

乳房肿块的程度分三种

在哺乳期中，乳房内奶水的分泌和充盈导致乳房出现胀、硬，甚至有点疼痛感都属正常现象，因为在1~2年的哺乳期中，任何一支或数支乳腺导管发生堵塞或狭窄，都可能导致乳房奶水淤积。

乳房奶水淤积的程度分三种：

正常的乳房充盈

仅仅表现为乳房有膨胀感，有时也伴有隐痛，触摸时有块状，哺乳或吸奶器吸出后，奶水排空，症状消失。

乳管堵塞及乳腺发炎

当乳房膨胀进一步加重时，乳腺组织水肿，乳腺堵塞，奶水不能外排，乳房内的血液循环和淋巴回流受阻，乳房更加膨胀，乳房皮肤呈水肿发亮、变硬，进而发热、剧痛，如不及及时处理，将导致急性乳腺炎发生。

乳房奶水淤积

如奶水继续淤积，乳房膨胀会继续加重，乳房变硬、疼痛加重，可导致乳头不能挺立，宝宝吮吮困难，难以吸出奶水。

乳房硬肿可以预防

妈妈在觉得乳房涨时及时哺乳宝宝，如果宝宝不吃或者宝宝吃不了那么多，可以根据第 67 页“奶水总是排不空，要挤出来吗”里的建议来处理。

如果奶水太多，妈妈可以调整饮食，少吃一些鱼汤、花生、猪蹄等产奶食物，但最好不要去吃韭菜、大麦芽等回奶的食物，因为在宝宝的成长过程中，对奶水的需求量也会越来越大，吃了回奶食物造成奶水减少后，再催奶会比较麻烦。

出现硬肿怎么处理

妈妈可以用手从乳房的四周向乳头方向按摩，由外到内，好像放射状那样。按摩时，要注意按摩用手摸得到硬结、按起来痛的地方。如果自己不会操作，可以请家人或者专业的护工来帮忙，按摩完可以让宝宝吸吮或者用吸奶器把奶水吸出来。

处理乳房硬肿，保持奶水排出通畅是最重要的，同时，妈妈还要注意保持乳房、乳头的正常清洁，必要时可以查乳腺彩超，协助明确病因。

Tips

新妈妈因为乳头娇嫩或者喂奶姿势不正确等原因，导致宝宝吸破了乳头，乳头一痛，就常常对喂奶存恐惧心理，拒绝喂奶，这会导致奶涨严重，一定要克服这种害怕，做到勤哺乳。



这样做，乳房不松弛、不下垂，更健美



“背奶”上班， 你也能做到

重入职场时，
如果选择断奶会让妈妈省心又省力，
但对爱宝宝的职场妈妈来说，
上班虽然会让母乳喂养变得困难一点，
却能保证“人上班了，
却把最原汁原味的奶留给宝宝”。
无数白领妈妈用她们的“背奶”经验证明，
“背奶”上班，
每一位职场妈妈都能做到。

虽然每天和妈妈在
一起的时间变短了，我
还是可以吃到带着妈妈
味道的奶水。



让宝宝适应奶瓶是“背奶”成功的第一步

职场妈妈在宝宝4个月或6个月以后就要回单位上班了，然而这个时候并不是让宝宝断掉母乳的最佳时间。因为想让宝宝尽可能长时间地吃母乳，所以很多职场妈妈准备加入“背奶”一族。

纯母乳喂养的宝宝可能会拒绝奶瓶

纯母乳喂养的宝宝如果习惯了从乳房中吸吮奶水，他会拒绝橡皮奶嘴，也会拒绝用奶瓶喝母乳，由于上班时妈妈跟宝宝无法在一起，因此让宝宝提前适应用奶瓶喝奶是很必要的。妈妈可以在产假结束前半个月开始，提前锻炼宝宝吸橡皮奶嘴，让母乳喂养的宝宝能顺利接受奶瓶和奶嘴。

怎样做可以让宝宝接受奶瓶

妈妈可以挤出部分奶水，让宝宝逐渐适应橡皮奶嘴的气味和口感，让宝宝接受奶嘴和奶瓶。

如果在给宝宝用奶嘴时，他哭闹着要吃母乳，妈妈可以先回避，让爸爸拿着奶瓶喂，减少母乳对宝宝的吸引，增加宝宝对奶嘴的接受度。

不要先亲自喂宝宝后再给宝宝用奶瓶喂母乳，吃饱了的宝宝可能更不愿意接受奶瓶，妈妈可以在宝宝感觉饥饿时用奶瓶喂挤出的母乳，再亲喂补充。

Tips

如果用了很多方法，宝宝就是不肯接受奶瓶，妈妈可以试着换换奶嘴，虽然再好的奶嘴和吃妈妈奶的感觉仍会不一样，但可以选择接近一点的奶嘴。



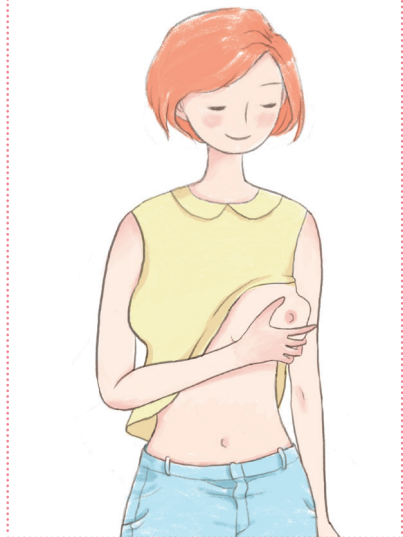
正确挤奶让“背奶”省心又省力

职场妈妈上班后不得不面临跟宝宝白天分离的一个状态，如果要继续坚持母乳喂养，那么，学会正确挤奶对“背奶”妈妈来说是非常重要的。

挤奶前，先把双手洗干净，将拇指放在乳头、乳晕上方，距乳头根部约2厘米处，食指平贴在乳头、乳晕的下方，与拇指相对，其他手指托住乳房。



挤奶时，先将拇指和食指向胸部方向轻压，感到触及肋骨为止，再相对轻挤乳头和乳晕下面的乳窦部位，进行有节奏的挤压运动，手指不要触及乳头、更不能挤乳头。



最初挤几下可能奶不下来，多重复几次奶就会下来。每次挤奶的时间以20分钟为宜，双侧乳房轮流进行。一侧乳房先挤5分钟，再挤另一侧乳房，这样交替挤下奶会多一些。如果奶水不是太多，挤奶时间应适当延长一些。

Tips

妈妈挤奶的时间应尽量固定，建议在工作时间保证每3~4个小时挤奶一次，每天可在同一时间挤奶，这样到了特定的时间就会来奶。

「背奶」上班，你也能做到

“背奶”需要准备哪些物品

俗话说“工欲善其事，必先利其器”，如果把“背奶”当成一个要完成的项目的话，妈妈需要提前准备这个项目会用到的各种工具，下面，我们来盘点一下，当一名“背奶”妈妈你都需要准备些什么。

保温包或者保温桶

这个堪称“背奶”的“第一装备”。保温能力源于保温包的用料和厚度，如果单位有冰箱，上下班用时也不长的妈妈，可以选择不是很厚或普通海绵保温的保温包（超市就有卖）；如果两方面条件都不具备或只具备其一，最好使用材料比较好并且厚一些的保温包或者保温桶。



蓝冰

仅仅是保温包，最多只能维持包中母乳的温度，必须加入冰块才能起到持久保冷的效果。蓝冰是一种高分子蓄冷剂，保冷效果非常好，因此在背奶装备中同样必不可少。如果上班时间不是特别长，妈妈可以更节省一些，买那种价格比较便宜的普通冰袋，先在冰箱的冷冻室冻了，上班时放进保温桶，下班后再冷冻，循环使用。



吸奶器

电动吸奶器省时省力但不好携带，且容易有噪声，手动吸奶器经济实惠但费时费力，两者优缺点都很明显，妈妈可以根据自身情况进行选择。

在购买吸奶器之前，建议先考察一下，看单位可提供挤奶的地方是否有电源，如果没有电源的话，就只能用手动吸奶器了。



带密封盖的储奶瓶

吸出来的母乳需要密封储存，才能给宝宝食用，但奶嘴和奶嘴盖并不密封，所以妈妈记得一定要选择带密封盖的储奶瓶。市面上大多数的奶瓶在购买的时候都有原配的密封盖。如果是标准口径的奶瓶，各个品牌的密封盖都可以通用。

储奶瓶的容量有大有小，妈妈可以根据自己每次能挤出的奶水量和挤奶次数来选择储奶瓶的容量和数量，比如每次挤奶量在 180~200 毫升，就可以选择 200 毫升的奶瓶，每天挤几次就买几个。一些吸奶器上自带 1~2 个储奶瓶，如果买了吸奶器的妈妈能用上自带奶瓶，可以考虑少买奶瓶。



Tips

“背奶”妈妈每天使用的吸奶器、奶瓶每次使用完后都要清洗干净，有条件的妈妈可以买个蒸汽消毒锅，不用天天消毒，隔三差五消毒一次还是有必要的。

储奶袋

储奶袋和奶瓶的储奶效果是一样的，虽然储奶袋单价比奶瓶低很多，不过储奶袋只能用一次，一天需要 2~4 个，成本比较高，但不用每次清洗。储奶瓶成本相对低，密封性好，但按照一天吸奶三次的频率来算，每天至少洗三个奶瓶。有耐心不嫌麻烦的妈妈可以选择储奶瓶，想要图方便的妈妈选择储奶袋比较合适。



迷你冰箱

市面上有一种迷你小冰箱，很适合单位上没有冰箱的“背奶”妈妈使用，有条件的妈妈可以准备一个。



「背奶」上班，你也能做到

每天喂养的时间要与妈妈的上班时间相匹配

对职场妈妈来说，最起码要扮演三个角色，职员、妈妈、家庭主妇，不同的角色集中在一个人身上，往往意味着时间不够用。因此，只有把时间合理规划起来，才不至于将自己弄得手忙脚乱，甚至狼狈不堪。我们建议妈妈在上班后，每天喂养宝宝的时间要与自己上班的时间相匹配。

试着提前 20 分钟起床

用闹钟提前 20 分钟把自己叫醒，然后用这多出来的时间喂奶，喂奶后妈妈可以打扮好自己并从容吃个早餐，准备好一天的东西，然后再出门。

回家后 30 分钟喂宝宝顺便陪伴他

在回家后的 30 分钟，妈妈可以好好坐着或者躺下来喂宝宝母乳并陪伴他玩，这样一家人都会比较放松、愉快，做晚餐时便不会混乱。

利用好 1 小时的哺乳福利

法律规定，用人单位应当在每天的劳动时间内为哺乳期女职工安排 1 小时哺乳时间；女职工生育多胞胎的，每多哺乳 1 个婴儿每天增加 1 小时哺乳时间。妈妈可以好好利用这 1 个小时的时间，单位离家近的可以选择白天回家一趟，单位离家远的可以选择提前下班。

挤奶时间与宝宝在家喝奶瓶的时间一致

宝宝在家每隔多长时间喝奶一次，妈妈在单位就可以间隔相应的时间段挤奶一次。在条件允许的情况下，假日的时间可以全部亲自喂奶，这种刺激会产生更多的母乳，妈妈星期一上班时会稍有涨奶的情形，不过这样更有利于挤奶。



一定要每隔3小时挤一次奶吗

上班后妈妈只能利用工作间隙吸出母乳并储存起来，中午、晚上背回家给宝宝当下午或第二天的“口粮”。

Tips

上班后由于工作忙，如果没有涨奶，很多妈妈会忘记挤奶，不妨给自己的手机设置一个提醒闹钟，以便到点能记起挤奶这件大事。

上班期间隔多久挤一次奶

上班时间挤奶的间隔要看妈妈离开宝宝多久而定，一般我们建议是3个小时左右，不要超过4个小时，有的妈妈单位离家近，可以亲喂一次，那么就可以少挤一次奶。

如果妈妈感觉奶涨了，不管有没有到时间，都有必要挤一次奶，可以根据自己的情况决定挤空还是挤出部分。如果涨奶的时间正好是公司开会等一些走不开的时间，建议妈妈提前跟领导沟通。

如果宝宝刚出生不久且喂食比较频繁，那么妈妈的挤奶次数就要更多，才不会有涨奶的痛苦或者出现漏奶。

妈妈要做好心理准备，上班后需要在工作休息时间或午餐时在隐秘场所挤奶，私人的办公室、储藏室或者公司专门配备的母乳喂养室都是不错的挤奶场所。如公司不具备这样的场所，妈妈可以穿两截式的哺乳衣，并准备一条大披巾，做好遮挡后在工位上挤奶，最好不要在洗手间挤奶，那样既不方便又不卫生。



「背奶」上班，你也能做到

挤出的奶水怎么储存与解冻

奶水挤出来后，需要妈妈妥善保存，以保证奶水不受污染，让宝宝喝得更放心更健康。

奶水挤出后要怎么处理

1 奶水挤出后，应立即装入已消毒过的干净奶瓶中或冷冻塑料袋里。不要把挤出的奶水放进装有原先挤有奶水的容器中。

2 如果用储奶瓶保存，最好在奶瓶外面裹一层保鲜膜，有利于保鲜；如果用储奶袋，妈妈可以轻拉密封条，将母乳倒入或直接配合吸乳器吸入，挤压出多余空气。双手沿密封条按压将其封死。

3 最好按每次给宝宝喂奶的量，把母乳分成若干小份来存放（最好的容量约为 60 毫升至 120 毫升），每一小份母乳上贴上标签并记上日期，以方便家人或保姆给宝宝合理喂食且不浪费。

4 装母乳的容器要留点空隙，不要装得太满或把盖子盖得很紧，以防容器冷冻结冰而胀破。

冷冻母乳的保鲜时间

挤好的奶如果不及时喂给宝宝，应放冰箱保存。如果在公司挤奶，可先将挤好的奶放在保温杯中保存，里面用保鲜袋放上冰块，或放在单位的

冰箱中。下班后携带奶瓶仍要保持低温，到家后立即放入冰箱。一般情况下，母乳在冰箱的储存时间可以参考下表。

贮存的方法	足月婴儿	早产 / 患病婴儿
室温	8 小时	4 小时
冰箱 (4~8℃)	48 小时	24 小时
冰箱 (-18℃以下)	6 个月	3 个月

母乳冷冻保存时间与冰箱的情况有关

由于冰箱结构不同，各家冰箱的使用方式也不同，母乳冷冻保存的时间也会存在些微的差异。

如果是冰箱冷藏室里边带有小冷冻盒，保存期为两周。

如果是和冷藏室分开的冷冻室，但是经常开关门拿取物品，保存期为 3~4 个月。

如果是深度冷冻室，温度保持在 0℃以下，并不经常开门，则保存期长达 6 个月。

母乳如何解冻

冷藏的母乳

从冰箱拿出后，奶瓶底部会有些沉淀，须轻轻摇匀，因为奶水冻结后会产生分离，用流动温水冲泡几分钟，或放在奶瓶隔水加热（水温不要超过 60°C ），使母乳达到适合的温度即可，有条件的妈妈也可以使用温奶器，加热后（不超过 40°C ）就可以给宝宝吃。



Tips

母乳营养丰富，解冻后如果没吃完再次冷冻，容易滋生细菌。

冷冻的母乳

需要先取出冰冻的母乳，在冷藏室或者常温下放置一段时间，待母乳解冻，然后放入热水或者温奶器中加热。

妈妈要注意，千万不要使用微波炉解冻母乳，温度太高会破坏母乳中的免疫物质。另外，奶水经过 4°C 以下冷藏，必须在24~48小时内喂完，要想保存1周左右，须采取冷冻。解冻后的母乳须在3小时内尽快食用，若没吃完须倒掉，不宜再次冷冻。



积极应对上班后奶水减少

很多“背奶”妈妈比较苦恼，那就是上班后，母乳一天比一天少，直至没有。

奶水为什么越挤越少

一开始“背奶”的时候，能挤出的奶量不多，有的妈妈慢慢就失去了信心从而影响了奶水的分泌。或者有的公司挤奶环境不好，妈妈只能偷偷摸摸在会议室或者工位上挤奶，随时可能遭遇尴尬，心情受到影响也导致产奶量变少。有时候因为工作一忙或一时偷懒导致每天吸奶、挤奶的次数减少也会造成奶水变少。

Tips

有机会的话，可以参与一些职场妈妈的讨论群，通常是职场“背奶”妈妈，彼此之间会有更多的经验分享，同时也会得到更多的支持和理解。



让奶水越挤越多的 4 个要点

1 和开奶时要让宝宝勤吸吮一样，“背奶”妈妈要想维持母乳量，最好的办法就是上班时勤用吸奶器吸奶或用手挤奶，下班后及周末在家时多让宝宝吃奶。



2 夜里必须坚持挤奶一次，因为夜里催乳素分泌较多，而且宝宝吃奶的间隔时间相对较长，甚至有些宝宝整夜都不吃奶了，及时挤奶排空乳房，既能给宝宝多储存一些母乳，也有助于刺激乳房泌乳、维持奶量。

3 要学会平常心对待自己在公司的挤奶行为，拿出“我当妈我挤奶喂我宝宝怎么了”的心态，会让自己变得更坦然，心情也更愉快。

4 保证充分的休息，同时注意多吃汤水和催奶食物。

上班时漏奶巧化解

对于回到职场上班的妈妈来说，如果奶水丰沛，那么漏奶就会是比较常见的事情，因为上班时一般在公众场合，所以也颇令人尴尬，如果遇到漏奶的情况，要怎么办呢？



双手抱胸 对乳房施压

漏奶一般发生在“奶阵”下来时，所以漏奶之前妈妈一般会提前感觉到，当乳房一阵阵发紧发胀的时候，妈妈就要意识到要漏奶了。这时可以双手抱胸，让手臂向乳头施压，压1~2分钟后，奶阵压力减小，就不会漏奶了。但这种方法不宜常用。



挤出部分奶水

寻找一点时间间隙，找个安全隐蔽的地方挤出一点奶水，只要稍微挤几下，乳房饱满的感觉就会缓解，漏奶也停止了。这样部分挤出奶水有个好处就是能提醒大脑，不需要那么多奶水，促使泌乳量自动调节到适合的程度，这样，漏奶的次数也会自然而然地减少。



挤出全部奶水

如果工作时间比较长，或者没有办法及时哺乳，妈妈可以用吸奶器或者手及时挤出全部奶水，以免乳房长期充盈得不到及时疏导，造成乳腺管堵塞。



防溢乳垫

妈妈可以备一些防溢乳垫，根据个人喜好选择一次性或重复使用的，塞到哺乳内衣罩杯里，一旦湿了就换新的，可以预防奶水渗到外衣上。

职场“背奶”妈妈的营养餐

哺乳妈妈在上班后，饮食很难做到跟在家里一样干净卫生又营养丰富，在条件有限的情况下，怎么吃才能保证营养又下奶呢？

“背奶”妈妈的饮食原则

1 食物种类要多，并且尽量不重样，做到营养均衡。例如，午餐吃牛肉面，晚餐就不要再吃同属面食类的榨菜肉丝面，可多挑几样不同类型的食物。根据自己当天的工作状况，灵活调整自己各餐的进食量，以保证总热量摄入能满足当天所需。

2 如果工作餐比较单调，尽可能把能在家里解决的早餐和晚餐吃得更丰富些，以满足一天的营养需求。

3 精心挑选零食。工作到下午，肚子饿很正常，妈妈可以多带些方便携带又营养下奶的小食物，在两餐之间食用，比如坚果、牛奶、酸奶、新鲜水果、全麦面包或饼干等。

要注意仔细挑选食物：除了选择保鲜状况良好的食物、减少生食以外，如果是包装的食品，要选择有质量认证、包装完整、保存期限标示清楚的食品。

4 上班族吃饭很难做到定时，但“背奶”妈妈身负下奶重任，如果实在无法保证就餐时间，可以用保温杯带上营养汤，在工作时当茶饮，既不耽误工作，又能垫垫肚子。但这种情况不能经常有，假设下午3点吃午餐，正常晚餐时间又没有食欲，一拖再拖，连生物钟都跟着受到影响，容易造成恶性循环，影响休息和下奶。



● 由于“背奶”妈妈工作日的饮食可能不够营养，所以周末在家吃的几顿正餐和点心就要多花心思，让营养更全面。

在外就餐怎样保证安全营养

如果单位没有食堂，妈妈的午餐常常需要在外用餐解决，要保证奶水质量，在外就餐一定要注意安全与营养，不能由着性子爱吃什么就吃什么，哺乳期间，要避免吃以下食物。

过度油腻的食物	油腻的食物不易消化，会加重肠胃不适。
刺激性的食物	刺激性的食物除了刺激胃黏膜，还可能导致宝宝吃了母乳不舒服。
生冷食物	如生鱼片、生肉等，可能引发弓形虫感染等疾病。
不新鲜的食物	已遭细菌污染、不新鲜的熟食易引发食物中毒，危及妈妈和宝宝的健康。
过度加工的食物	加工食品往往添加了大量的盐和糖，对奶水质量不利。
含酒精的食物	酒精会通过奶水影响到宝宝。
含咖啡因的饮料	咖啡因会通过奶水影响到宝宝。
某些药膳	药膳的药材最好能依中医师按个人体质来调配为佳，有些药物，如人参等，可能会影响奶水分泌。

避免吃到回奶食物

为了所吃到的食物种类更丰富同时又不造成浪费，职场妈妈常常会选选择跟同事一起拼单，因此有时候点的菜可能并不能全照顾某一个人的需求。我们知道，不少常见食物都有回奶效果，如韭菜、螃蟹等，如果同事所点的食物里面有平常妈妈吃了明显会造成奶量减少的食物，妈妈要避免食用。

Tips

如果公司聚餐，选的正好是海鲜宴或者是日本料理等对奶水质量不利的饮食，妈妈可以考虑看冰箱是否有多余的母乳，如果有，不妨开心一聚，然后将当天的奶水挤出不要；如果没有，妈妈最好放弃聚会或者自带饮食。

「背奶」上班，你也能做到

夏天高温，怎样让宝宝喝到更新鲜的母乳

对职场“背奶”妈妈来说，每天上班可谓全副武装：除了公文包，还有最重要的背奶包，里面装着自动吸奶器、奶瓶、哺乳巾和冰袋等。夏天扛着这么一堆装备走进办公室，通常汗流浹背，这还不是最困扰妈妈的，让妈妈感觉最困扰的是，夏天来了，上班时间为宝宝留的母乳会变质吗？

高温对于“背奶”妈妈来说是一个考验，为了让宝宝得到最天然的营养，妈妈须要掌握当中的诀窍。



● 自动吸奶器

夏天“背奶”要注意什么

奶杯和奶瓶一定要勤消毒，奶汁挤出来须要马上放进冰箱或者冰包。



由于冰包在高温的夏季容易融化，因此哺乳妈妈切记，下班后也不要外面逗留太多时间。

如果挤奶的地方没有空调

挤奶的时候会让妈妈感觉更热，如果在没有空调的地方挤奶，除了挤奶体验特别不好之外，汗水还有可能滴到奶瓶里污染奶水。建议妈妈可以自带一个小电风扇，在自己不太热的时候挤奶。有车的妈妈可以将车停在公司楼下隐蔽处，拉上帘子，打开空调，去自己的车上挤奶。

Tips

夏天食物容易腐坏变质，哺乳妈妈一定要注意饮食，避免吃到不好的食物，引起腹泻，进而影响奶水质量。

职场哺乳妈妈不要为了体形刻意节食

生完宝宝，许多妈妈最关心的就是体形恢复问题，尤其是职场妈妈，对形象自然更为关注。于是，有的新妈妈迫不及待地就开始节食。不过，哺乳期间，我们并不建议妈妈为了恢复体形刻意节食。

Tips

哺乳妈妈喝的汤饮，一定要撇掉表面的油脂，撇去油脂的汤，不但有利于身体吸收，而且不易发胖。

哺乳期间节食的危害

在哺乳期，宝宝最主要的食物就是母乳，但如果这期间妈妈刻意节食减肥，势必就会影响自己的奶水，不利于宝宝健康发育。

节食减肥除了会影响奶水的分泌以及质量外，还会导致胸部变小下垂，因为人若长期处于饥饿的状态，身体必然会调动储藏的脂肪和蛋白质来给身体提供能量，而乳房的主要结构成分便是脂肪，胸部脂肪减少，皮肤松弛，而营养不足又引起腺体组织萎缩，会导致胸部变小下垂。

很多妈妈害怕发胖会避免进食含脂肪的食物，其实，脂肪是奶水中的重要组成成分，一旦来自食物中的脂肪减少，母体就会动用储存脂肪来产奶，而储存脂肪可能含有对宝宝健康不利的物质。

哺乳妈妈须要注意的是，不能节食减肥不代表可以打着喂奶名义的饮食无节制，在哺乳期间，只须要注意三餐营养均衡全面，适量进食健康点心与水果，同时保证牛奶、白开水以及汤饮的摄入量即可。



职场哺乳妈妈可以健康瘦身

产后发胖是正常的，妈妈们一定要正确地认识对待，一般来说，新妈妈最易发胖的时期就是月子里。受传统观念的影响，这段时间，大多新妈妈都会听家里的安排卧床，衣来伸手，饭来张口，这是导致产后肥胖的罪魁祸首。

很多妈妈会说，为什么那些大明星产后不久就迅速瘦身成功呢？内地明星如章子怡、马伊琍，台湾明星如吴佩慈、小S等，她们不但提倡也都坚持母乳喂养，但她们产后首次亮相却几乎跟孕前体形一样。

不是说哺乳妈妈产后不能瘦身吗？其实这是一种误解，我们只是说产后不能通过不健康的方式瘦身，但是并不代表产后妈妈须要为了宝宝放弃任何瘦身的方式，因为很多瘦身方式是安全且健康的。

坚持正常饮食逐步恢复体形

哺乳期的妈妈瘦身一定要在不影响宝宝健康的情况下进行，合理的饮食结构很重要。要注意下面几项饮食减肥原则。

三餐不是不能享受美食，不过只局限在早餐或午餐，晚餐绝对不能吃得太饱或太“好”。同时，晚餐注意不要吃油腻食物或甜食。

每次进餐前，最好先喝汤或饮料，汤要选择无油、清爽的清汤，饮料也是选择不含糖的饮料，可以自己榨果蔬汁饮用（月子期间须将果汁加热饮用）。



两餐之间如果感到饥饿，可以吃一些对减肥有利的零食，如海苔、水果、酸奶、牛肉干等。

烹调食物时，尽量选择清蒸、汆烫、煮、炖等，可以减少热量的摄取。

宵夜绝对不能吃，不论基于何种原因。

坚持母乳喂养有助身材恢复

对职场“背奶”妈妈来说，母乳喂养需要付出非常多的努力，很累很难坚持。但是一旦坚持下来，除了对宝宝有诸多好处，对妈妈身材的恢复更会有意想不到的效果。

母乳喂养可以加速新妈妈的新陈代谢功能，将体内多余的养分送出来，说得更详细一些，新妈妈若是每天分泌奶水 850 毫升，换算成热量就是消耗了 800 大卡，换算成脂肪则是消耗了 180 克，因此新妈妈喂母乳不但可以让宝宝获得最好的营养，对于自身身材恢复也是很有帮助的。

坚持适量运动

上班后，如果不刻意找一些空隙时间，妈妈很难有专门的时间运动，早上开车或坐车出门，工位上有时候一坐一整天，这样不但对身体健康不利，对瘦身也是非常不利的。

妈妈须要有意识地在工作间隙腾出时间做适量运动，这样对瘦身特别有益。在第 128 页，我们会给出具体而详细的运动建议，妈妈不妨参考一下。

减肥期间体重停滞不降，不要泄气

妈妈在哺乳期只要坚持合理的饮食并保持适量的运动，体形一定会慢慢恢复，有些妈妈在减重期间可能会遭遇体重停滞不降的情况，对此不要泄气，瘦身没有捷径，贵在坚持。



Tips

哺乳妈妈不可为了减肥什么“偏方”都去尝试，否则很有可能减肥没减成，反倒出现一系列后遗症，不但伤害自己，更可能伤害到宝宝。

职场妈妈要把运动贯穿到生活中

对于白天坐办公室，晚上要照顾宝宝的职场妈妈来说，每天很难做到有专门的时间去做运动，而运动对于妈妈产后体形的恢复特别重要。那么，怎样在不影响生活的情况下还能保持运动呢？其实，只要自己安排得好，这两者都可兼得！

上下班路上适度行走

如果单位离家不远，妈妈可以选择步行上班，如果单位离家比较远，坐公共交通的妈妈可以选择提前一站下车，然后步行去公司。

午餐后散步

在办公室工作了一个上午，妈妈可以利用午饭后的时间出去走走，不但能达到运动的目的，同时也能借此机会放松工作带来的压力。尤其是在阳光下散步，会使妈妈的心情舒畅，在工作时也能保持更良好的情绪。

上下楼梯

工作中，在不同楼层之间办事，可以走楼梯上去，不要两三层楼也要乘一下电梯。每天适量地爬楼梯可以有效消耗掉身体热量，同时还能强身健体。

站在办公桌边的运动

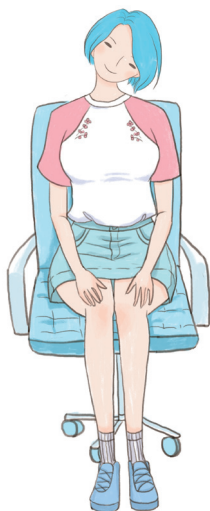
工作一段时间后，妈妈可以小小放松一下，站起来在桌边做一些小运动是不错的选择，比如可以手里拿两本书或者两个矿泉水瓶子做扩胸运动；叉腰前后左右摆头，活动活动脖子；在不影响他人工作的前提下，工位前后来回走动一会儿……



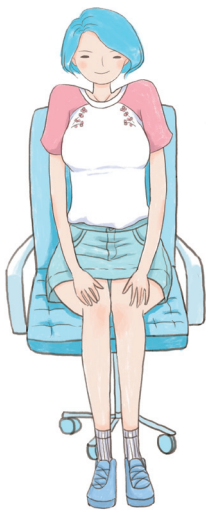
坐在办公桌上的运动

坐在办公桌前休息的时候，妈妈也可以做以下几个小动作。

颈部：先挺直前望，然后弯向左边并将左耳尽量贴近肩膀；再将头慢慢挺直，右边再做相同动作，可以改善颈部肌肉酸痛。



腰部：先挺腰，再将两肩往上耸以贴近耳，停留 10 秒，放松肩部，可以改善肩部肌肉酸痛。



脚踝：坐在靠背椅子上保持背部挺直，腿与地面呈垂直状态，脚心着地；然后脚背绷直、脚趾向下，使膝盖、踝部和脚背成一直线。通过脚尖和踝关节的柔软运动，促进血液循环。



看电视时避免躺在沙发上

很多妈妈上了一天班回到家里，感觉浑身疲惫，喂完宝宝后，便只想将自己丢在沙发上窝着，一动不动地看上两集电视剧放松放松。这样的行为对瘦身是不利的，建议妈妈在看电视的时候如果体力还好，可以选择站着看，人在站着时会不由自主地来回走动，如果感觉比较累，可以选择坐在比较硬质的椅子上，而不是选择绵软的沙发。



循序渐进结束母乳喂养：

辅食—断奶—回奶

小小的人儿马上就6个月了，
下牙床长出了两个洁白的小牙，
他开始对大人的食物流露出馋馋的神情，
这意味着，
他要开启一个全新的美味辅食之旅了，
辅食添加的过程，
就是他慢慢断奶的过程……



母乳到一定时候就没营养了吗

我们常常听到说，母乳6个月后就没了营养了，或者有些人会说宝宝1岁后就没了营养了，真的是这样吗？

母乳的营养成分一直在变

其实母乳的营养一直在变化，宝宝初生、几周、一岁甚至更大的时候，母乳的成分是不同的，甚至每一天的时间，母乳也会发生变化。母乳是根据宝宝身体的需求产生的，宝宝的需求在变，母乳也在变。

宝宝在不同的发育阶段，有不同的需求，初生到三四个月的时候，宝宝长得特别快，所以母乳里的脂肪含量也特别高。这个时候如果把奶挤出来，可以看到奶水特别白、浓，这样的奶营养特别丰富；而宝宝1~3岁时，他的生长速度减慢，对脂肪的要求不如以前高，所以母乳的脂肪含量降低，奶水也就没那么浓了。

任何时候母乳都是有营养的

母乳无论在什么时候，都富含营养，如脂肪、蛋白质、钙和维生素等，不同阶段的母乳都是专门为宝宝该阶段而“配方”生产的，里面的成分最适合宝宝的生长，比起任何别的配方奶，母乳的营养价值都是最高的。

母乳中非常重要的营养还包括对宝宝身体健康至关重要的免疫因子。幼儿自身的免疫系统要到六岁左右才健全，在这之前，长期的母乳喂养，等于为宝宝建立起一道天然的免疫屏障，能够有效地预防诸多疾病的侵袭。



建议母乳喂养到 2 岁

很多母乳喂养的妈妈在宝宝 1 岁左右就断奶了，坚持喂母乳的妈妈之所以选择在宝宝周岁左右断奶，有不少是因为觉得此时母乳没有营养了，再喂意义不大。

其实母乳只是营养密度相对以前降低了，而不是没有营养，世界卫生组织和国际母乳协会都建议，如果条件允许的话，母乳喂养最好能够坚持到宝宝 2 岁。因为 1 岁之后，奶仍然是宝宝很重要的营养来源，可以这么说，1 岁之后，母乳仍然比任何一种单独的食物都更有营养价值。

母乳喂养到 2 岁的好处

从生理上说，宝宝 1 岁之后，母乳仍然可以提供大量的营养帮助宝宝大脑发育，而其中有些成分是配方奶无法复制的，同时能够进一步增强宝宝的免疫力。

从心理上说，延长母乳喂养，有助于巩固母子亲密关系、建立宝宝的安全感。在宝宝疲劳、受惊、烦躁或者悲伤时，吮吮母乳能够给予宝宝最及时最有效最温馨的安慰，让宝宝在需要帮助时，得到的是人的帮助，而不是物品（奶嘴、玩具、零食等）。

Tips

如果宝宝是过敏体质，建议妈妈坚持母乳喂养至一岁以上，这样有利于改善宝宝的体质。如果宝宝才 1 岁左右，已经断奶了，或者即使没断奶但母乳已经明显不多了，妈妈须要给宝宝一定量的配方奶或牛奶。



适时添加辅食，宝宝的营养更全面



随着宝宝生长发育加快，母乳已经无法满足身体发育所需的全部营养，到一定时间段，妈妈便须要给宝宝尝试母乳之外的食物了。大部分宝宝在4~6个月开始对辅食感兴趣，妈妈可以观察宝宝的表现，适时给宝宝添加辅食。

添加辅食的时间不要一刀切

每个宝宝都是不一样的个体，添加辅食要根据宝宝的生长、神经系统发育（对成人进食的兴趣）、吞咽能力等综合考虑。妈妈无须追究到底何时给宝宝添加辅食好，因为每个宝宝都是有个体差异的。

2001年以前，大多数科普资料建议宝宝4~6个月时开始添加辅食，现在新的观点偏向于在宝宝6个月以后再添加辅食，到2005年，世界卫生组织和国际母乳协会等权威组织都建议在6

我们建议妈妈根据宝宝的表现来决定添加辅食的时间，不要太早，也不要太晚。

4个月之前给宝宝添加辅食太早

过早给宝宝添加辅食，可能给宝宝的身体健康带来不利的影响，由于月龄较小的宝宝消化酶还不成熟，适应力也较差，过早地添加辅食可能伤害到宝宝的消化系统，并造成过敏，同时可能增加宝宝的肝脾压力，危害宝宝的身体健康。另外，宝宝的胃容量很小，过早加辅食，辅食的量上不去，奶类摄入却不足了，特别容易导致营养不良。

有的家长比较性急，看别人家宝宝在吃辅食，或者觉得辅食调得稀一点，放在奶瓶里给宝宝吃完了，觉得就可以添加了，这种做法不可取。

6个月时一定要给宝宝添加辅食

有的妈妈母乳很充沛，总想让宝宝多吃点，因此在宝宝6个月的时候还不想加辅食，其实对宝宝来说，6个月后尝试辅食非常有必要。因为宝宝体内消化酶在6个月时接近成熟，能消化更多种类的食物，辅食引起过敏的可能性大大降低，这就是说宝宝的消化系统已经做好准备，可以接受辅食了。此外，6个月以后的宝宝要开始添加辅食还有以下几个原因。

Tips

刚开始加辅食的时候，即使宝宝表示出对辅食特别的喜爱，妈妈也不要加太多，因为宝宝消化吸收功能尚不完善，能从辅食里吸收的营养非常有限，1岁半以内的宝宝，奶仍然是主食。

宝宝一天天长大，他所需的营养成分也越来越多，如果长期只靠母乳或配方奶，可能会造成营养不良。

加辅食不仅仅是满足宝宝更多样化的营养需求，同时还可以锻炼咀嚼和吞咽能力。宝宝吃奶时，只有一个动作，那就是吸吮，而成人吃饭的主要动作是咀嚼，需要上下颌互相配合磨碎食物，这些磨碎的食物比奶要粗糙很多，吞咽难度要比吃奶困难得多，加辅食也是为宝宝向成人化的饮食模式做好准备。如果此时不加辅食，到了必须吃饭的时候，宝宝的咀嚼和吞咽就会遇到困难，需要重新从头训练。

6个月的宝宝对大人的饮食很感兴趣，对宝宝来说是个敏感期，此时加辅食宝宝很容易接受，如果错过这个敏感期，宝宝对辅食没那么感兴趣了，再加辅食可能就没那么容易了。



宝宝会发出要吃辅食的信号

很多妈妈不知道通过什么来确定什么时候给宝宝加辅食，其实，当宝宝可以接受辅食时，往往会通过身体给出一些明确的信号，妈妈可以根据这些信号来确定是否应该给宝宝添加辅食了。



对奶之外的食物 感兴趣

如别人在他旁边吃饭时他会感兴趣，他可能还会来抓其他人的勺子，抢筷子。有时候他还会将手或玩具往嘴里塞，说明他对吃饭有了兴趣。

这时妈妈可以开始学习如何给宝宝做辅食。



宝宝能够控制头部和上半身

当宝宝能控制头部和上半身，能够扶着或靠着坐，胸能挺起来，头能竖起来时，妈妈可以给宝宝添加辅食。因为这时候宝宝可以通过转头、前倾、后仰等来表示想吃或不想吃，这样就不会发生强迫喂食的情况。



容易饿

如果每天母乳喂养次数增加到8~10次或喂配方奶粉1000毫升，但宝宝仍处于饥饿状态，一会儿就哭，一会儿就想吃；或者宝宝原来能一夜睡到天亮，现在却经常半夜哭闹，睡眠时间越来越短。



宝宝不再将食物吐出来

很多父母都发现刚给宝宝喂辅食时，他常常把刚喂进嘴里的东西吐出来，认为是宝宝不爱吃。其实宝宝这种伸舌头的表现是一种本能的自我保护，称为“伸舌反射”，说明喂辅食还不到时候。如果妈妈喂辅食时，宝宝不再将食物顶出来，说明宝宝可以吃辅食了。

奶和辅食怎么合理安排

初加辅食的时候，因为尝试到了母乳以外的味道，很多宝宝对辅食表现得“爱不释手”，有妈妈说自己的宝宝一顿能吃一小碗婴儿米粉，吃完后不吃母乳了，家里长辈觉得反正母乳没营养了，不如断奶算了。这种认识是不对的。

辅食量随年龄慢慢增加

对刚开始添加辅食的宝宝来说，奶类是主食，辅食只能作为尝试，随着宝宝年龄增长，辅食逐渐可以作为营养补充。妈妈可以先给宝宝喂辅食，不足部分用奶来补充，保证宝宝一顿吃饱。

母乳如果充足，妈妈在母乳的基础上加辅食就可以，如果母乳不足了，就可以添加一定量的配方奶，之后再加辅食，保证奶的摄入量，才能保证营养的基础。



不同月龄宝宝须要摄入的奶量

宝宝月龄	每天摄入奶量（母乳或配方奶）
6个月	800 毫升左右
7个月	800 毫升左右
8个月	600~800 毫升
9个月	600~800 毫升
10个月	600~800 毫升
11个月	600 毫升左右
12个月	600 毫升左右

Tips

有些宝宝食量小，妈妈看了数据后特别着急，其实宝宝的食量存在个体差异，我们建议的摄入量只是一个参考，妈妈只须要掌握大致原则，喂养刚添加辅食的宝宝时，不要让辅食“喧宾夺主”就好，无须纠结于数字是否精确。

循序渐进结束母乳喂养：辅食—断奶—回奶

喂辅食后再补充奶

一开始给宝宝添加辅食时，辅食的量不宜多，辅食不足以成一餐，必须和奶水搭配才能让宝宝吃饱。因此，在给宝宝喂辅食的时候，也要补充喂奶。

先喂辅食后喂奶

初期加辅食时，我们建议妈妈一次只加1小勺，虽然只有1小勺辅食，也要安排在宝宝平时某次吃奶的时间，通常是上午那顿奶的时候。先喂辅食，喂完辅食接着喂奶。这时宝宝吃奶的流量可能跟平时没两样，也可能少一点，尊重宝宝自身意愿就可以了。

添加辅食初期，要在每次喂辅食之后接着喂奶，到了大约9~10个月，辅食可以作为独立的一顿或两顿了，不必再在辅食之后喂奶，另外的3~4顿就是单独喂奶，要保证奶是宝宝营养的主要来源。

辅食不是吃得越多越好

对妈妈来说，内心无不希望宝宝能吃，并且羡慕能吃的宝宝，所以喂辅食的时候自觉不自觉地就会多喂，宝宝如果不吃了，妈妈还会强迫、诱哄着再吃点，其实这是个误区，吃得多不见得是好事。

辅食吃得太多，而宝宝的消化能力还不是很高，那么就有大部分的食物消化不了，宝宝的消化负担增加了，营养吸收却并不充分，这是得不偿失的，时间久了，宝宝的消化会出问题，可能出现长期消化不良。

Tips

宝宝是知道饥饱的，如果他扭头不吃了或者吃进去又吐出来了，那就是饱了，不想吃了，就可以不喂了。



配方奶不能代替婴儿米粉作为辅食

很多妈妈认为配方奶粉含有“全面、丰富”的营养元素，更有一些妈妈认为母乳喂养的宝宝如果不添加一些配方奶粉就可能缺少营养素，特别是配方奶粉广告中所说的各种微量元素，尽管母乳充足，有些妈妈也常常在宝宝添加辅食时，将配方奶粉作为辅食添加，给宝宝补充营养。

不要用配方奶代替米粉

配方奶粉从本质上来说与母乳是一回事，都是奶类食品，只有在母乳不够时，才考虑加配方奶粉来补足，绝对不是母乳充足的时候用来补充营养之用。

给宝宝添加辅食时，婴儿米粉应是第一选择，婴儿米粉的营养构成非常合理，其中添加了多种营养元素，尤其是宝宝需要的铁质非常丰富。在食用时，可调成稀糊状，吞咽难度比奶水大不了多少，宝宝很容易接受。

不要将奶与辅食混着喂

购买了婴儿米粉的妈妈常常疑惑，我们从书籍上常常看到不要用配方奶粉调米粉，而婴儿米粉说明书上却写加入多少配方奶冲调，到底是怎么回事呢？其实这是源于西方的饮食文化，西方人的饮食以奶类为主。我们一般建议辅食中避免添加奶类，因为中国人的饮食习惯并不是以奶类食物为主，这会让宝宝喜欢上带奶味的食物，给以后添加成人化食物造成困难。



添加辅食后如何应对宝宝不爱吃奶

如果添加辅食后宝宝变得不爱吃奶，多是因为辅食的味道太好了，从而让宝宝嫌弃了味道平淡、单一的乳类。

避免辅食味道太好

宝宝的辅食一定要无盐、少糖，尽量保持食物的原味。很多妈妈表示家里长辈会要求给宝宝的辅食加盐、加糖或者加其他调味料，以便让辅食更好吃，让宝宝爱吃。这种做法是不可取的，辅食味道太好，宝宝会只吃辅食，拒绝吃奶，同时，加了盐等调味料的辅食，会伤害宝宝娇嫩的肾脏，对宝宝身体不利。

除了不要给宝宝辅食加调味料外，妈妈还要注意，不要给宝宝喝口感很甜的纯果汁，不要用筷子蘸成人食物给宝宝尝。



宝宝不爱吃奶了怎么办

如果宝宝不爱吃奶的情况很严重，几乎完全不吃，妈妈要先给宝宝断掉辅食，让宝宝重新接受奶。如果宝宝哭闹不肯吃奶，可将宝宝喜欢的味道掺一点到奶中，比如喜欢果汁，就在乳头上涂抹些果汁，再给他吃奶，以后逐渐减少添加，直到宝宝重新接受纯奶。

宝宝不爱吃奶时，妈妈千万不要图方便直接放弃奶而只供给辅食，辅食对宝宝来说，是从尝试到营养补充，奶类才是1岁半以内宝宝的主要营养来源，如果单吃辅食，营养很快会跟不上，宝宝会出现生长发育问题。

Tips

宝宝厌奶时，有妈妈担心宝宝营养不够，将配方奶调浓给宝宝食用，觉得吃一点算一点，这是不可取的，配方奶必须严格按照说明书配比，调得过浓，宝宝很难吸收，还会因为渗透压增高而损伤肾脏以及肠道。

这几种情况下不宜断奶

妈妈是决定什么时候给宝宝断奶的最佳人选，要注意选择合适的时机，别给自己硬性规定一个时间期限，在遇到以下几种情况时，妈妈可以推迟给宝宝断奶。

晚上不吃奶就哭闹

让宝宝长时间晚上哭闹会养成夜啼的坏习惯，如果入睡给他吃奶他会很快睡着，妈妈可以延后再断掉这顿奶。

刚刚换看护人

刚换看护人，宝宝对看护人感觉陌生，一时难以适应，所以还要等一段时间，宝宝和新的看护人磨合好了，再断不迟。

宝宝不舒服时

宝宝生病或出牙时情绪烦躁、食欲差，需要更多、更有效的安慰，通常来说，宝宝不舒服的时候总是更想吃奶。母乳喂养对生病的宝宝更有利，妈妈完全可以延后断奶。

正好赶上夏季和冬季

夏季和冬季，气候条件较极端，宝宝的体质和抗病能力较弱，在这两个季节断奶，宝宝会因为失去妈妈奶水中的抗体保护，变得容易生病，患上腹泻、感冒、发烧等疾病。而春、秋季节，天气温和，宝宝情绪稳定，食欲好，比较适合断奶。

环境改变较大时

如果正在旅行、刚刚搬家或其他变故，宝宝的情绪起伏较大，适应性也差，不适合断奶，需要等到宝宝完全适应了之后再断。



想办法先断掉宝宝的夜奶

夜间喂奶对妈妈和宝宝的影响都很大，特别是很多妈妈在宝宝三四个月的时候已经重返职场了，白天上一天班已经累得不行，晚上若还要伺候宝宝起来吃几顿奶，会导致身体极度疲乏，对工作和生活的影响自然不言而喻。

为什么要断夜奶

夜间喝奶对 5~6 个月大宝宝的生长发育无益，反而会影响宝宝的睡眠质量和生长发育。

已经出牙的宝宝在夜间喝奶后没有漱口，又直接睡觉了，奶水在嘴里含着，会增加他得龋齿的风险。

宝宝频繁夜醒哭着要吃奶，把妈妈本来就不太足的睡眠时间分割得更加零碎，导致妈妈白天不能以一个放松、愉快的心情上班或者跟宝宝相处。

从 3 次到 2 次再到 1 次……让宝宝慢慢习惯。一般 5~6 个月的宝宝可以睡 6~8 个小时而不需要进食，保守一点来说，8 个月之后的宝宝，夜间肯定不需要进食。

虽然大部分宝宝在月龄大了一般都会自动减少夜奶，但也有些宝宝年龄虽然在增长，却一点也没有要“减少”夜奶的迹象，妈妈为此苦恼不已。这个时候，需要妈妈采取一些措施才能彻底帮助宝宝断了夜奶。

妈妈要怎么做

断夜奶的方法有很多，但比方法更重要的是妈妈的决心和坚持。妈妈可以选择一种最合适自己的方法，然后坚持到底，不要由于心软轻易向宝宝“屈服”。

从 4 个月起开始有计划地断夜奶

给宝宝断夜奶当然不是说不给吃就不给吃了，而是一个循序渐进的过程。

从宝宝 4 个月起，妈妈就可以有计划地安排慢慢给宝宝断夜奶了。可以慢慢减少给宝宝夜间喂奶的次数，

晚上最后一顿吃得晚一点饱一点

断夜奶的时候，晚上最后一顿奶可以安排得晚一些，比如10点时喂最后一顿奶，为了避免宝宝半夜饿醒，妈妈还要让宝宝吃得饱一些，如果宝宝喝到一半就睡着了，要想办法把他唤醒然后接着喂。

延长两次哺乳的时间

从现在开始记录宝宝夜间吃奶的时间，并下意识地将两次喂奶间隔延长。宝宝如果到点醒来要吃奶，妈妈不要马上就喂，可以用轻拍、唱歌、轻轻摇晃的方法来安慰宝宝，让宝宝再次入睡，如果宝宝仍然不能入睡，妈妈可以给他喂些水或者给安抚奶嘴让他吸吮。如果这个时候宝宝还是不肯罢休，非要吃到那顿奶不可，妈妈

再喂一些。因为通过各种安抚，宝宝吃奶的时间间隔无意中就拉大了。坚持几天后，宝宝夜醒的时间就会往后推移。

减少夜奶哺乳量

妈妈可以缩短夜奶哺乳时间，并减少哺乳量，比如从10分钟减少到8分钟、6分钟。妈妈不要担心在宝宝哭着要吃时不给他吃或者不给他吃够会饿着宝宝，因为睡觉是消耗不了多少热量的，在睡眠状态，宝宝饿点也没关系，不会影响他生长发育。

Tips

避免晚上给宝宝使用尿布，妈妈可以选择吸水性较好或是夜间专用的纸尿裤，这样宝宝的睡眠可以少受打扰，也会减少他夜哭的频率。



妈妈宝宝都喜欢的断奶方式——自然断奶

随着辅食的逐步添加，宝宝能吃的东西变多，并且喜欢吃辅食。宝宝的咀嚼能力也进一步提高，能很容易地吞咽食物，可以不再依靠半流质食物和非常柔软的食物了，经过适当的引导和训练，宝宝吃饭的技巧也日益提高了，甚至有的宝宝可以自己用勺子进食了。这些都为宝宝完全断奶做好了准备。

什么时候断奶好

大部分宝宝都有个离乳期，这个离乳期可能发生在1~2岁之间的任何时间段，虽然专家建议有条件的妈妈最好母乳喂养到宝宝两岁，但因为各种条件所限，很少有妈妈能够做到，因此，什么时候断奶，并不能强制规定。

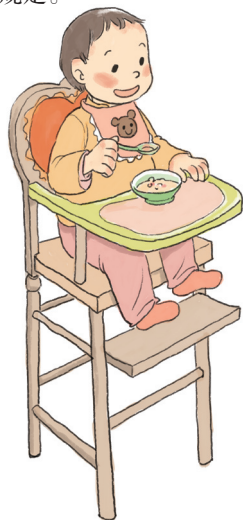
慢慢减少宝宝对乳头的依恋

为了以后断奶进行得更顺利，妈妈应从准备给宝宝断奶前2~3个月开始就减少宝宝对乳头的依恋，而不是有事没事把乳头当作宝宝的安慰剂。

如果妈妈奶水不是很多，应该在早晨起来、晚睡前、半夜醒来时喂母乳。吃完辅食后，宝宝是不会饿的，即使宝宝有吃奶的要求（妈妈抱着时，头往妈妈怀里钻，用手拽妈妈的衣服等）妈妈也不要让宝宝吸吮乳头。

如果已经没有奶水了，就不要让宝宝继续吸着乳头玩。同时，妈妈要给予宝宝足够的爱 and 安全感，从而减少宝宝对妈妈和母乳的依赖。

如果没有对乳头的依恋，到了断奶期，宝宝会很自然地顺利断奶（甚至是宝宝主动不吃了），不需要强制性的断奶。



怎样才能自然断奶

不管妈妈选择什么时候给宝宝断奶，都应该采取自然断奶法。自然断奶法最主要的特点就是循序渐进，逐渐拉长喂奶间隔，减少喂奶次数，坚持2~3个月以后，把剩下的唯一一顿奶断掉。

怎样才能让宝宝自然断奶呢？具体可以这样做：如果宝宝现在每天要吃5次奶，早起1次，上午1次，下午1次，傍晚1次，睡前1次，那么开始断奶后，就可以尝试改为4次，可先从上午的那一次开始减少，上午的1次改为辅食。经过1~2周适应后可再减去下午1次的奶，之后再减去傍晚1次。

形成习惯的那顿奶比如早上睡醒后，午睡前或晚上睡觉前必须吃的那一顿就比较难断，在断这一顿奶的时候，可以从改变宝宝的习惯开始，比如早上妈妈早早起床，中午让别人带宝宝外出玩耍，让他不能在这个时间吃到奶，慢慢地就会忘记这个习惯。

如果断不了

妈妈可以增加辅食的量，将食物做得更具有吸引力一些，转移宝宝的注意力，一般辅食吃得好，宝宝就自然不去惦记那顿奶了。

如果宝宝实在断不了奶，妈妈再等几个月也不迟。

Tips

尽管在将近1~2岁这个时间段，大部分宝宝从身体和心理这两方面都做好了断奶的准备，但并非必须在这个时间段断掉母乳，有些宝宝需要尽快断奶，有的宝宝则必须将断奶时间延后，所以断奶还是不断奶要看具体情况。



断奶不要反反复复

自然断奶是一个循序渐进的过程，难免有宝宝哭闹的现象，如果妈妈已经下定了决心，千万不要反反复复，这对宝宝的发育会不利。

做了决定一定要坚持

很多妈妈对给宝宝断奶有强烈的内疚感，看到宝宝因为吃不到奶而啼哭，或者不肯吃辅食而挨饿，就不忍心坚持了，于是放弃了断奶。而重新喂母乳的妈妈过一段时间一般都会再次尝试断奶，断不掉就继续再喂。这可能会让宝宝经历过多次失去、获得的过程之后，更加害怕失去母乳，下次断奶会更加困难。

避免用奶来安慰宝宝

很多宝宝对母乳的依恋主要是对妈妈关爱的依恋，事实上，很多妈妈也习惯在宝宝犯困、烦躁、生病、哭闹的时候用奶水安慰。在断奶的时候，

这种习惯可以打破。比如在宝宝犯困的时候，把他交给爸爸或者其他的人，让他跟别人玩，玩累了让宝宝自然入睡，在宝宝哭闹时，可以用亲吻、拥抱来安慰宝宝。



如果下不了决心断奶

如果妈妈下不了决心断奶，就一直喂到没奶为止也可以，不断奶一直喂到没奶，比反复断奶对宝宝的成长更有利。只是妈妈要注意合理增加奶粉和辅食即可，宝宝到了离乳期，就会有一种自然的倾向，不再喜欢吸食母乳了。

Tips

断奶对妈妈来说也是一个漫长的告别，它会让妈妈心情起伏，甚至会感到一丝痛苦，但有时也会带来一种解脱感。

断奶阶段减少和妈妈接触的时间

我们不赞成采取母子长时间分离从而实现断奶的做法，但是适当地、短暂地进行母子分离对断奶是有利的，而且基本不会影响宝宝的情绪和母子感情。

家人积极参与到断奶过程中来

宝宝如果整天跟着妈妈，时不时就会想到吃奶的问题，所以在宝宝断奶时妈妈需尽量少跟宝宝接触，以减少宝宝对妈妈的依赖，最好有爸爸以及其他家人积极参与到断奶过程中来，让宝宝跟其他人建立起亲密关系，对妈妈的依赖就会少一些。

在断奶的过程中，爸爸的积极参与尤为重要，爸爸带和妈妈带对宝宝来说是完全不同的体验，这种体验让宝宝感觉新鲜而有趣，会大大减少



宝宝对妈妈的依赖。但要注意，积极参与意味着用心，如果一边看手机或者一边玩游戏的敷衍式做法，效果几乎没有。

在吃奶的时间段，妈妈选择避开

在通常喂奶的时间段，妈妈避开，让宝宝在该吃奶的时间吃不到奶，从而促进断奶顺利进行。宝宝吃奶其实也是一种习惯，到了吃奶时间不吃奶就像缺了什么一样不安，把这种习惯改掉，断奶就能顺利些。所以，每到吃奶的时间，妈妈可以暂时消失一段时间，让宝宝跟其他人相处，把这一顿奶错过去，这样宝宝意识不到自己没吃奶这个问题，这个吃奶的习惯也就维持不下去了。

Tips

断奶并不意味着妈妈和宝宝在母乳喂养过程中建立起来的亲密感将从此结束。妈妈可以用其他有利于宝宝发育的活动来替代母乳喂养。例如，妈妈给宝宝读书、和宝宝一起唱歌等。

避免传统的激烈断奶方法

传统上有很多断奶法，比如在乳头上涂抹辣椒、清凉油、绑线、涂颜色、贴胶布等，还有让宝宝跟妈妈完全隔离，虽然也能断奶，而且快速彻底，但我们建议妈妈避免这些断奶方式。

传统断奶方式的弊端

宝宝吃母乳，一方面是营养的需求，另一方面也是感情需求，他能在吃母乳的时候感受到和妈妈之间强有力的联系，这种联系让他感觉安全。如果在乳头上涂抹一些刺激性的东西，吃母乳就让他得不到这种安全，甚至还会感到恐惧，这会伤害宝宝的感情，不利于他情绪和性格的培养。

完全跟宝宝隔离，让宝宝强行断掉母乳，会让宝宝感觉妈妈抛弃了自己，从而惶恐不安，产生深深的焦虑，在断奶的这段时间，宝宝可能出现食欲不好、精神萎靡等不良现象，甚至会因为断奶而生病或营养不良。

传统的断奶方式都是通过骤然让宝宝不吃奶来实现断奶的目的，如果这个时候妈妈的奶水仍然分泌旺盛，妈妈被涨奶的痛苦困扰也是很严重的，有的甚至会发烧，引起乳腺炎。

Tips

相比自然断奶法有的宝宝可能更容易接受传统断奶法，如果妈妈想尝试，建议先尝试自然断奶法，待宝宝对母乳的依恋已经越来越淡时，可试试传统方法。总之，以不伤害宝宝情感为前提。



断奶后仍然要保证奶类食物摄入量

断奶是针对吃母乳的宝宝而言的，吃配方奶的宝宝只需要按时添加辅食即可。而吃母乳的宝宝断奶后也要吃配方奶，因为对于1岁半以内的宝宝来说，乳类食品仍然是最主要的营养来源。



断奶后每天喝多少奶

断奶后的供奶量要参照断奶前的喝奶量，如果还不满1岁，大概每天要供应600毫升配方奶，分2~3顿喝，平均分配一天的奶量即可。到了1岁以后，每天喝400~500毫升配方奶，一天2顿就可以了。

喝配方奶还是纯牛奶

1岁以下的宝宝，需要喝母乳或配方奶，如果宝宝已经满了1岁，喜欢喝配方奶，最好给宝宝喝配方奶。如果比起配方奶，宝宝更能接受市售纯牛奶，妈妈可以给宝宝喂纯牛奶。但目前市售牛奶的条件还不太成熟，宝宝可能会出现消化不良等情况，建议父母尽量到2岁左右再给宝宝尝试市售纯牛奶，那时候宝宝的肠胃发育比较成熟了。

妈妈在选配方奶时要注意奶粉段数，1岁前选2段奶粉，1岁以后选3段奶粉，营养更符合宝宝身体需求。如果选择牛奶，不要选甜牛奶、高钙奶、低脂奶等，这些牛奶营养构成比例都做了有针对性的调整，对宝宝身体来说不是很合适。

此外，如果给宝宝喝新鲜牛奶，喝之前一定要滚开两次，充分杀菌并且让牛奶蛋白变性，这样处理过的牛奶不容易引起过敏，也更容易吸收。

Tips

如果订购鲜牛奶，要跟大品牌供应商联系，不要随便购买养牛人家的奶，这样的奶虽然我们能看到很新鲜，但是无法检测其安全性，可能会对宝宝肠胃不利。

断奶有可能引起宝宝营养不良

一般来讲采用自然断奶法断奶，而宝宝吃其他乳类食品和辅食都很好，在彻底断奶后，生长发育会很顺利，不易出现营养不良的状况。

有些宝宝断奶后会营养不良

有些宝宝不喜欢其他乳类，辅食也是爱吃不吃的，适应比较困难，消化吸收都差，在彻底断奶后就容易出现营养不良的状况。

还有一些宝宝，妈妈采取的是传统断奶方式，突然断奶，在断奶后由于终止了母乳的营养供给，一方面宝宝的心理压力较大，在失去母乳的同时，还失去了很多和妈妈亲密接触的机会。另一方面，还要不得已面对不喜欢的食物，也可能会出现营养不良。

营养不良的征兆

宝宝营养不良时，有明显的特征，父母要注意观察，及时发现并进行调整干预。

宝宝的发育缓慢或者停滞，表现在体重不增或减轻，身高、胸围也低于同龄的宝宝。皮下脂肪减少，皮肤捏起来缺乏弹性，肌肉松弛，而且很爱生病。

皮肤发灰或变得黄而发亮，头发会变得稀疏、干枯无光泽。

食欲不好，大便也不正常，不是腹泻就是便秘。

情绪不稳定，很容易哭闹烦躁，对周围的事物或哄逗都没有反应，人呆呆的，没有精神。



Tips

妈妈要注意别简单地将宝宝体重轻、偏瘦视为营养不良。尽管宝宝营养不良时一般都较瘦，但不一定瘦就是营养不良，如果宝宝吃得不少，精神也很好，活泼机灵，就不能认为是营养不良。

宝宝断奶后的饮食要点

断奶期对宝宝来说是一个很重要的时期，彻底断奶后，妈妈一定要重视宝宝的饮食，注意以下三点。

断奶后要有足够的奶类食品摄入

因为宝宝需要很多的蛋白质来满足身体快速生长发育。而猪肉、牛肉及鸡蛋等高蛋白食物虽然含有较优质的蛋白质成分，但对于尚只有6~8颗牙齿的宝宝来说，完全咀嚼吸收这些较难消化的食物也很困难。因此，光吃食物很难满足宝宝对于蛋白质的需求，每天维持500~600毫升的奶类供应是必需的。1岁前可以喝配方奶，之后可以根据宝宝的喜好，以及是否能找到可靠的奶源，来决定是否喝市售纯牛奶。

Tips

宝宝规律的生活习惯对营养吸收是有促进作用的，因此要合理安排起居，让宝宝养成良好的睡眠习惯、饮食习惯、排便习惯和清洁习惯等。

要合理安排辅食，辅食保持多样化

刚断奶的宝宝每天可进食6次，以后可减少到4~5次（包括点心次数），早、中、晚餐可以和大人同一时间进餐，两餐之间适当添加点心、乳制品、水果等，睡前给1次晚点。

主食为谷类食物


谷类食品能为宝宝提供大部分的热量，因此食物的安排要以含碳水化合物丰富的米、面为主，同时搭配动物食品及蔬菜、豆制品等。在食物的搭配制作上可以尽量多样化，最好经常更换花样，如小包子、小饺子、馄饨、馒头、花卷等，以吸引宝宝的注意力。此外，其余各类食物也应尽量做到色、香、味俱全，以吸引宝宝进食，从而保证充分摄取营养。

有效回奶很重要，掌握这些就够了

在断奶过程中，如果能够让奶水的产量逐步减少，不但能让宝宝的断奶过程更自然，而且也能避免新妈妈遭受涨奶的痛苦。

吃回奶食物

虽然没有科学的研究证实回奶是否和某种食物有关，但是生活中确实有妈妈因为吃了某些食物导致回奶的现象，而且这种现象还不少。大致有以下常见的食物会导致回奶，又不至于对断奶期仍在吃奶的宝宝产生不利影响，准备断奶的妈妈可以试试这些回奶食物。

蔬菜类	韭菜、韭黄、竹笋、芦笋、苦瓜、芹菜	
水果类	西瓜、柿子	
茶水、酒水类	炒熟的麦芽茶、菊花茶	
其他	薄荷、梅子	

有些食物并没有列在表中，但如果妈妈在哺乳过程中有吃了哪种食物，奶水就减少的经验，也可以在断奶期间适当多吃该种食物。

打回奶针或吃回奶药

有些妈妈不管吃什么食物，奶水都很丰沛，有妈妈甚至说，只喝了一杯开水，奶水就多了起来，这样的妈妈在断奶的过程中，常常会遭遇乳房胀痛的痛苦。

如果各种办法都用了之后，涨奶现象仍然没有改善，那么，为了免受涨奶之苦，妈妈可以去医院，让医生

帮助打回奶针或者开一些回奶药。

Tips

有很多食物，如酒、浓茶、冷饮、辣椒等，虽然有回奶功效，但是由于妈妈在回奶期间仍然会哺乳，因此，一定要避免这些可能会对奶水质量有不利影响的食物，以免伤害到宝宝。

微量元素制剂该补不该补

很多妈妈都担心宝宝缺乏营养素，隔三差五去医院查一查微量元素看是不是缺乏，面对市面上林林总总、广告说得人心动不已的产品，妈妈要怎样正确决策呢？

非诊疗需要不得检测婴儿微量元素

2013 年国家卫计委发出通知，要求各地规范儿童微量元素临床检测，非诊疗需要不得针对儿童开展微量元素检测。此外，卫计委还明确不宜将微量元素检测作为体检等普查项目，尤其是对 6 个月以下婴儿。

微量元素检测对普通宝宝没有任何实际意义，微量元素检测一般有两个途径，一个是手指采血化验，一个是头发化验。手指采血会有组织液混入，结果不能代表血液水平，而其血液中微量元素的水平并不能代表身体中该元素水平，血钙水平就与骨骼内水平不一定相符，血液中的铁含量也不能反映红细胞内的铁情况。所以有的时候出现了宝宝明明有缺钙症状，微量元素检测结果却正常的情况，反而耽误了病情。

那么，在什么情况下须要给宝宝做微量元素检查呢？只有宝宝表现出了与微量元素缺乏有关的临床症状，才能进行相关检测。而且相关检查结果也不能作为唯一诊断依据，只能是参考，还要综合体格检查、病史等考虑。

因此，妈妈不要时不时去给宝宝做微量元素检测，更不要以此为依据补充营养素制剂。



钙、铁、锌等营养素制剂不要盲目补

人体内的营养元素之间多多少少、直接或间接地有互相制约的作用，必须维持在一定的比例，不能随意打破。盲目地给宝宝补充微量元素，不但无益，反而很可能损害宝宝的健康。

就拿最常见的补铁、补钙、补锌来说，如果盲目补铁，体内本不缺铁，补铁后体内铁含量过高，致使锌、铜等微量元素代谢失衡，从而降低机体

免疫力，还可能让宝宝心肌受损；而不适当的补钙，也会影响铁和锌的吸收；如果盲目补锌，体内锌过量，时间长了，宝宝的肝肾功能和免疫细胞都会受害，甚至出现中毒性肝炎等疾病。还有一些微量元素如氟、碘、硒，对人体也很重要，不能缺少，但是一旦超标，就会给人体带来一定的损害。

只有确定营养素不足才要在医生指导下补充

如果宝宝发育出现问题或者怀疑营养不良，妈妈要带他到医院做检查，综合考虑、判断，需要补充微量元素才补充，并且要在医生指导下下合理补充。

Tips

配方奶喂养的宝宝在补充维生素D时需谨慎，因为很多配方奶粉里面都有适当添加维生素D，妈妈要注意查看，避免重复补充。

怎样做可保证宝宝营养全面

微量元素只是人体所需营养很小的一部分，如果没有足够的碳水化合物、蛋白质、脂肪等营养的摄入，即使补充微量元素也起不到改善营养的状况。只要坚持母乳喂养，母乳不足时补充配方奶粉，及时添加营养丰富的辅食，并且合理安排饮食结构，就不会缺少微量元素。





附录



常见蔬菜水果属性

常见水果属性表

寒性水果	梨、橘子、橙、柚子、桑葚、西瓜、甜瓜、木瓜（性微寒）、香蕉、甘蔗、猕猴桃、山竹、莲雾、番荔枝、柿子、杨桃、圣女果（性微寒）、哈密瓜
凉性水果	苹果、草莓、椰子、火龙果、罗汉果、李子、黑布林、橄榄、刺梨、菱角、雪莲果
平性水果	蓝莓、葡萄、菠萝、枇杷、芒果、无花果、沙果、番石榴、金樱子、菠萝蜜、覆盆子、青梅
温性水果	佛手柑、金橘、柠檬（性微温）、鸡蛋果、桂圆、荔枝、石榴、黄皮果、杏（性微温）、桃、梅子、杨梅、山楂（性微温）、槟榔、大枣、红毛丹
热性水果	榴莲、樱桃

常见蔬菜属性表

寒性蔬菜	蕨菜、莼菜、通心菜、木耳菜、竹笋（性微寒）、茭白、芦荟、食用仙人掌、马蹄（性微寒）、百合（性微寒）、黄花菜（性微寒）、西葫芦、苦瓜、马齿苋、牛蒡、苦菜、荷兰豆
凉性蔬菜	菠菜、芹菜、生菜、油麦菜、苋菜、荠菜、芦笋、莴苣、绿豆芽、黄豆芽、香椿、白萝卜、生藕、茄子、西红柿、花椰菜、黄瓜、冬瓜、丝瓜、笋瓜、佛手瓜、洋姜、秋葵
平性蔬菜	白瓜、卷心菜、芥蓝、蒜苗、山药、土豆、胡萝卜、豌豆、大头菜、番薯、芋头、豆角
温性蔬菜	油菜、小白菜、韭菜、韭黄、茼蒿、雪里蕻、熟藕（微温）、洋葱、魔芋、南瓜、萝卜叶、慈姑（性微温）、香菜、葱、姜（性微温）
热性蔬菜	辣椒、青椒（灯笼椒、柿子椒）

注：参考湖南美术出版社出版，胡维勤教授（曾为朱德和华国锋的保健医生）所著的《饮食宜忌大全集》及北京出版社出版的《饮食本草》整理而成。



哺乳期用药安全

我们知道，哺乳的妈妈生病时如果随便服用药物，药物会随奶水进入宝宝体内，可能引起宝宝发生药物不良反应，所以，新妈妈用药要谨慎。很多妈妈在月子里生病后会选择硬扛。但是，如果妈妈生病了影响到自身健康，此时仍然不采取治疗措施，反而会影响到宝宝，所以，哺乳期新妈妈要掌握一定的用药知识。

哺乳妈妈并不是完全不能用药

生病的哺乳妈妈可以吃药，虽然奶水中不可避免带有药物成分，但比血液中所含的浓度要低很多，服什么药以及剂量一定要听从医生的建议。

服过药的妈妈应该在停药 2~3 天后重新开始哺乳，以避免奶水中有药物残留。这时新妈妈不用担心母乳量会减少，因为乳房也需要康复，而且这次乳量增加的速度会远远超过宝宝出生后第一次哺乳的时候。

若宝宝拒绝再吃母乳怎么办

有些妈妈会担心，在妈妈患病期间，宝宝吃了奶粉，就不再吃母乳了。这个妈妈大可放心，很少宝宝会这样，母乳永远是最受宝宝欢迎的。万一出现了拒绝母乳的现象，那也是暂时的，妈妈可以尝试一下以下的小方法，可能会立马扭转局面。

- 1 在宝宝比较饿的时候重新开始母乳喂养母乳。
- 2 让宝宝的嘴唇充分接触到妈妈的乳头。
- 3 哺乳前先挤出少量奶水涂抹在乳头周围，让宝宝闻到母乳的味道，他自然又被吸引过来了。

用不了多久，宝宝很快就能重新开始吸吮，这是宝宝的本能，更是母子之间不可分割的天然联系。





什么情况下需要用药

妈妈在月子期间，如果身体感到轻微不适，有产后痛、头痛、失眠、抑郁、腰酸背痛、贫血等毛病时，通过食疗或其他方法可以缓解，不用药就可以调理好的情况下，就不用药。例如，风寒感冒可以用红糖姜水调理，咳嗽用白萝卜水缓解。奶水不足用鲫鱼、猪蹄催乳等都是很好的食疗方法。

但是，有些月子里的常见病难以自行痊愈，如重感冒、发热、乳腺发炎、宫腔感染等，如果妈妈患了这样的病，就不可延误了，一定要及时寻医问药，以免贻误病情。

月子期间用药宜遵医嘱

如果需要用药，一切都要遵医嘱，医生一般会根据妈妈的实际情况给出几种方法：或错开宝宝哺乳与妈妈吃药的时间；或中止哺乳，等治疗结束之后，再行哺乳；或停止母乳喂养，改为人工喂养。

用药应坚持的原则

1 能不用药时尽量不用，能少用药就不要多用，能局部用药就不要全身用药，能用中药治疗则不用西药，能口服的不要打针，能用老牌药品就不用刚研制出的新药。

2 哺乳妈妈用药后应密切观察宝宝的反应，如宝宝有不良反应，应立即停止服药或暂停哺乳。

3 如果妈妈必须用药，但该药对宝宝的安全性又未能证实，应暂停哺乳或改用人工喂养。

4 在用药时应尽量避免在血液中药物浓度高时哺乳，服药前哺乳要比服药后哺乳好，在哺乳后立即用药，并适当延迟下次哺乳的时间，有利于宝宝吸吮奶水时避开血药浓度的高峰期。

哺乳期妈妈服用药物时的哺乳方法表

药物种类	代表药	办法
解热镇痛药	阿司匹林	暂停哺乳
抗精神病药	氯丙嗪	忌哺乳
抗精神障碍药	百忧解	忌哺乳
抗神经系统用药	抗癫痫药等	忌哺乳但应观察
止咳祛痰平喘药	甘草、茶碱	继续哺乳
拟胆碱药	毛果云香碱	慎用
抗胆碱药	阿托品	慎用
补血药	右旋糖苷铁	慎用
消化系统用药	助消化药	可继续哺乳
治疗溃疡药	有的可以使用	部分慎用，根据厂家建议
止吐药	与药物种类有关	慎用或禁用，看说明
止泻药	与药物种类有关	部分不宜哺乳
导泻通便药	巴豆除外	可继续哺乳
激素类	避孕药	认为可继续哺乳，但应监测乳儿情况
雌激素	乙烯雌芬	不宜继续哺乳
肾上腺皮质激素	地塞米松、强的松	部分可继续哺乳，部分慎用，依说明
糖尿病用药	胰岛素等	应减少用量，监测乳儿血糖
甲状腺疾病用药	他巴唑、硫氧嘧啶	对乳儿进行甲状腺功能监测
抗菌素类	青霉素类	可继续哺乳
抗菌素类	头孢菌素类	可继续哺乳
抗真菌药	克霉唑、斯皮仁诺	慎用或忌用
磺胺类	复方新诺明	不宜哺乳
减肥药	各种	禁用



